

3146

ఓ.వి.

అపక్వశాకాహారాద్వైత సిద్ధాంతము

(మానవుని ఆరోగ్యము! క్లుప్తజీవనము, తృప్తి,

జాత్యైశ్వర్యమునకు,

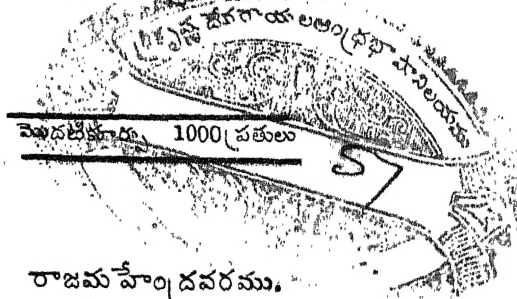
గ్రంథకర్త వివాదము.....  
వివాద చరిత్ర.....

బొల్లాపగడ సుందరగోపాలరావు

ప్రకృతిచికిత్సప్రోత్సాహకర్త

జలసూర్యకిరణప్రకృతి చికిత్సారోగ్యజ్ఞానాశ్రమము.

రాజమహేంద్రవరము.



రాజమహేంద్రవరము.

శ్రీలలితా ముద్రాక్షరశాలయందు

ముద్రితము



బొల్లారెడ్డి నుండర గోపాలరావు

ప్రకృతి చిహ్నప్రతిష్ఠాపకర్త  
రాజమహేంద్రవరము.

ఓషః

## ప్రార్థనశ్లోకములు.

శ్రీయావల్క్యగురుభ్యోనమః

- శ్లో॥ అగజాననపద్మార్కంగజాననమహర్నిశం  
అనేకదంతంభక్తానాం ఏకదంత ముపాస్మహే॥ 1
- శ్లో॥ సరస్వతి నమస్తుభ్యంవరిచే కామరూపిణి  
విద్యారభం కరిష్యామిసిద్ధిర్భవతుమేనదా॥ 2
- శ్లో॥ జ్ఞానానందమయందేవం నిర్మలస్సతీకాకృతిం  
ఆధారం సర్వవిద్యానాం హయగ్రీవ ముపాస్మహే॥ 3
- శ్లో॥ వందేహంమంగళాత్మానం భాస్వంతంవేదవిగ్రహం  
యాజ్ఞవల్క్యం మునిశ్రేష్ఠం జిష్ణుంహరిహర ప్రభం 4
- శ్లో॥ జితేంద్రియం జితక్రోధం సదాభ్యాసపరాయణం॥  
ఆనంద నిలయంవందే యోగానందమునీశ్వరం॥ 5

గీత ౧౧ అ

౧. నమః పురస్తాదథ పృథ్వీశ్చ  
నమోస్తుతే సర్వతపవ సర్వ  
అనంతవీర్యా మితవిక్రమ స్త్వం  
సర్వం సమాప్నోమి తతోసి సర్వం॥
౨. త్వమాదిదేవః పురుషః పురాణః  
స్త్వ మస్యవిశ్వస్య పరం సిద్ధానం॥

వేత్తాసి వేద్యంచ పరంచధామ।  
త్యయా తతం విశ్వ మనంతరూప॥

3 పితాసి లోకస్య చరాచరస్య।  
త్వ మస్య పూజ్యశ్చ గురు ర్గరీయాన్।  
న త్వత్సమో న్యభ్యధికః కుతో న్యో।  
లోకత్రయే ప్యప్రతిమప్రభావ॥

౪. తస్మాత్పణమ్య ప్రణిధాయ కాయం।  
ప్రసాదయే త్వా మహా మీశ మీద్యం  
పితేవపుత్రస్య సఖేవసఖ్యః  
ప్రియః ప్రియాయార్హ సి దేవసోధుం॥

౫. నమ స్సవిత్తే జగదేక చక్షుషే।  
జగత్ప్రసూతిస్థినాశహేతవే।  
త్రయూమయూయ త్రిగుణాత్మధారిణే।  
విరించినారాయణశంక రాత్మనే॥

౬. ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్  
జ్ఞానమిచ్ఛేన్న హేశ్వరాత్।  
ఆయుర్వైశ్వానరాదిచ్ఛే  
న్మోక్షమిచ్ఛేజ్ఞనార్దనాత్.



## అంకితము.

ఎల్లజగత్తునకు గన్నవంటియు యావత్తు జగత్తునునిర్మించి  
క్రమముగా వృద్ధిపరచుచు చివరకులయము చేయగలిగిన  
ట్టియు బ్రహ్మవిష్ణు మహేశ్వరుల స్వరూపములు వారివారి గుణ  
ములతో విభులునెరవేర్చు ప్రత్యక్షముగా సాక్షాత్కరింపదగు  
దైవస్వరూపుడును మిత్ర, రవి, సూర్య, భాను, ఖగ, పూష, హిరణ్య  
గర్భ, మరీచి, ఆదిత్య సవిత్య, ఆర్క, భాస్కరులను పన్నెండు  
నామములతో విరాజిల్లు సూర్యభగవానునకు ఆరోగ్యవంతుల  
అరోగ్యము కాపాడి వ్యాధిగ్రస్తుల దుగ్మతలు పోగొట్టి ఆరోగ్య  
ము కలుగజేసి వైయుభయ పతములవారికి ఆయుర్దాయము జ్ఞాన  
మును సూర్యోపాసనవలన శుక్లయ జుర్రేదమను గ్రహించిప్రపంచ  
మందు నిలువగలిగిన శ్రీయాజ్ఞవల్క్య ఋషిసంతతి వాడను  
గనుక ప్రత్యక్షదైవమగు సూర్యభగవానునకు పుష్పాంజలితో  
త్రికరణ శుద్ధిగా అంకితముజేయుచున్నాను

గ్రంథకర్త

రాజమహేంద్రవరం.  
4-11-1928

} బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు  
ప్రకృతి చికిత్స ప్రోత్సహకర్త

# ఉ పా ద్ధా త్ ము

నన్ను నామిత్రులు ఆనందమున ప్రసన్నులై చికిత్సావిషయమై పలుమారులు గ్రంథములను వ్రాసి ప్రోత్సహించి తొందరపెట్టినందున ముందు 1915 వర్షంలో “ఆరోగ్యనారాయణము” అనుజరిచి తస్మాద్గ్రంథమును “మౌనబ్రహ్మము” అను సూర్యకిరణ చికిత్సాగ్రంథమును పుష్కలము మూలనక ఆధునిక త్మిక గ్రంథములను వ్యవసాయ గ్రంథములను కాలోచితము అగుపరిస్థితులకు విద్యార్థి శ్రద్ధలను గురించినయు గ్రంథములు వ్రాయబూని ఆరోగ్య నారాయణములోనివికొన్ని భాగములు పకృతి పరికావత్ర ముఖమున ప్రకటించబడి యున్నవి. ఆగ్రంథము వ్రాయుట పూర్తి అయినప్పటికి ప్రకటించు ఆమెలులో నున్న అన్నిమూలములకు చికిత్సా పద్ధతులలోను ప్రసన్నులై చికిత్సా పద్ధతులలోను లోటులున్నట్లు ప్రకటించబడినవి. అన్నిటినుండియు వ్రాసిన గ్రంథములను అచ్చుకు పంపుట నిలిపివేయ నిశ్చయపడవలోటును అనగా ఎల్లచికిత్సాపద్ధతులలో లోటులకుమూలకారణము పరిశీలించుటలో ప్రయాశములు అనియును గొగొగొగొ నిది వరకు నాచే వ్రాయబడిన గ్రంథములయు ప్రోత్సహి తస్మాద్గ్రంథముల ననుసరించినట్లు తోచి యున్నదని గ్రంథము వ్రాయబూనినాను.

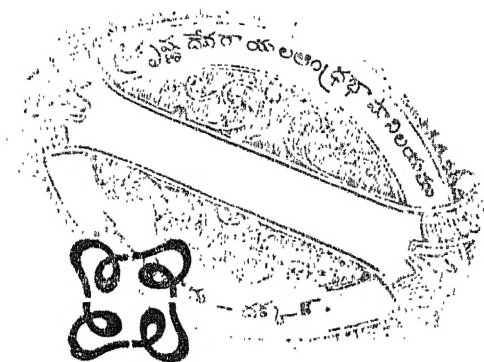
ఈచిన్నపుస్తకము వ్రాయుటలో జగత్కళ్యాణముకొరకు నాతోడి మానవులకు ఒకవినయ పూర్వకమైన విన్నపము నివేదించుటయే అయియున్నది. నేనుగడచిన 16నెలలకు పైగా నాశక్తి కొలది ఆహారవిషయములోను వ్యాధిని గురించియు అనేక విధములుగా పాటుపడుచున్నాను. గత9నెలలనుండి బెజవాడనుండి వెలువడుచూ ప్రకృతి జీవనమును కొనియాడి మూలికాశస్త్ర చికిత్సలనుఖండించు ప్రకృతిప్రతిక వార్షికోత్సవకాల సభలయందు సభ్యులు యావన్మందిఫలాహారమువిందులారగించి ఎవరిఇండ్లకు వారు వెళ్ళిపోవుట తటస్థించుచున్నది గాని కేవలము అపక్వాహారమే అనగా అగ్నిస్పర్శలేని ఆహారమే సృష్టిలోని యావజ్జగమందుండుమానవకోటికినిత్యకృత్యములోఆహార విహార నిద్రామైధునాది క్రియలకు సరిపోవునను జ్ఞానము గడచిన కొలది కాలము క్రిందటనే పొడగట్టినది. అప్పటినుండియు కుటుంబములో బాలురు వృద్ధులు అవలంబించునట్లు నాఆచరణ ఆకర్షింప జేయుటయు జరుగుచున్నది. క్రమముగా మమ్ములను చూచి బంధుమిత్రు లవలంబించి లాభము సుఖము బడయుచున్నారు. ఇట్లు అపక్వాహారము వివిధ వయస్కులగు స్త్రీపుష దేహములందలి మంచి మార్పులు నాస్వాను భవమువల్ల పరిశీలించగా ఒకనూతన సూత్రము మెరపువలె పొడగట్టినది దీనివలన జగత్తునందుండు మానవకోటికి నిత్యానందము పరమ సుఖము తృప్తిపర్పడునని తలచి ఎంత శీఘ్రముగా నాభావన

లు వెల్లడిచేయగలుగుదునా యని యత్యుత్సాహముతో త్వరపడి విభవసంవత్సర భాద్రపద శుద్ధం ౧ ఏకాదశీ శుభదివసమ్ము సరియగు 1928సం॥ సెప్టెంబరు. 25వ తేదీ పగలు 2 గంటలకు వ్రాయబూనినాను. ఈ గ్రంథమునందలి సూత్రము ప్రస్తుతము యావమ్మానవకోటిలో స్వల్ప సౌఖ్యాకులకు తప్ప మిగతా ప్రజకు విపరీతముగాను అసాధ్యముగాను హాస్యాస్పదముగాను తోచును గాని యీహూత్రము కేవలము ఇహమందలి దేహసౌఖ్యమునకే కారణము గాక పరమునందు ఆత్మసాక్షాత్కారము మోక్షలబ్ధికి సాధనమగును దీనిని అవలంబించుటకు పూర్వమునఁగల వ్యతిరేకాభిప్రాయముబకసారి ఆచరించిన మాత్రములోనే నశించి అనుకూల అనురాగ అభిప్రాయము జనించును యీవిధానము ఎట్లు ప్రారంభించినుఖముగాను నిరపాయముగాను ఆచరించుటతో నాకు పరమేశ్వరానుగ్రహము వల్ల గిలిగిన అనుభవమువలన గ్రంథములో అనవసర ప్రమేయములు సాధ్యమైనంతవరకు రాసీయకమనుజనేవాభిలాషతో వ్రాసిన కార్యాయన సూత్ర శుక్లయజుర్వేద శాఖయ బౌద్ధాప్రగడ వంశోద్భవ రామప్పయ్యనప్త గోపాలయ్య పాత్ర వేంకటాచల రామలక్ష్మోంబపుత్రసుందర గోపాలనామధేయ భరతఖండం తర్గ తాంధ్ర దేశీయ రాజమంహేంద్రవర పురజన్మాస్థానవాస్తవ్యుడను.

గ్రంథమావలోకము నందుగల వ్యతిరేకాభిప్రాయము

ఆచరణవలన, నాలనుభవమువలన పరిశీలనవలన నే వ్రాయగలి  
గితిని. గనుక ప్రపంచమందెల్ల జాతులవారు జాతికుల భేదములు  
పూర్వార్థములు పాటించక అనుమానములు సంజేహములు  
త్యజించి సూతన అపక్వాహార సూత్రము ఆచరించి, నిర్మల  
జీవన సౌఖ్యమునా వాక్యములయందలి సత్యము వారివారి అను  
భవ పూర్వకముగానే గ్రంహించెదరుగాక.

జలసూర్యకిరణప్రకృతిదిక్కి } ఇట్లవిన్నవించువిధేయుడు  
త్సాగోగ్యజ్ఞానాశ్రమము. } బొల్లూప్రగడ సుందరగోపాలరావు  
రాజమహేంద్రవరము } ప్రకృతిదిక్కిత్సా. పోత్పహకర్త.



## పీఠిక

ఇదివరలో అనేకమంది గ్రంథకర్తలు ఆహారవిషయమై వ్యాధుల గురించి వారివారి అభిప్రాయములు వ్యక్తపరచియున్నారు. ఈగ్రంథములయందలి సారాంశము ఆరోగ్యవంతునకు వ్యాధిగ్రస్తునకు త్వరితముగా జీర్ణమగు ఆహారము జీవజలములు (విటామిన్సు) విస్తారముగా నుండు ఫలదాకములు ముఖ్యములని తెలుయుచున్నవి. పక్వాహారముకన్న అగ్నిహోత్రతక్తముగాని ఫలములు, లేకకూరలు, త్వరితముగా జీర్ణమగుననియు అగ్నిహోత్రస్వర్ణవలనఅజీర్ణము కలుగుననియు పాలుకూడా పచ్చివేత్వరితముగా జీర్ణము కాగలవనియు ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞులు వ్రాసియున్నారు. గాని అపక్వాహారము ఏవిధముగాతినిన మానవకోటికి అనలంబనీయమో ఆరోగ్యదాయకమో, ఆరోగ్యవంతుడైట్టి ఆహారమాచరింపవలెనో వ్యాధిగ్రస్తుడు వేటిని భుజింపవలయునో విభజనగా సర్వజనసామాన్యోపయోగముగా ఏకసూత్రములో నిముడువిధముగా కనుబడుటలేదు.

రోగాద్యైతసిద్ధాంతము కనిపెట్టగలిగిన లూయీకూనెారు సహితము అపక్వాహారము వలన, యనిమా మొదలగు ప్రతిమసాధన లక్కరలేకయే విరేచనము స్వభావ సిద్ధముగా ఆననమునకు పశుపక్ష్యాదులవలెనే అంటుకొనకుండుగా నీటితో

కోడుగుటగాని కాగితములు గుడ్డలతో తుడుచుటగాని అవసరము లేకుండా అగునని వ్రాసియు గోధుమజావ రొట్టెమొదలగు అగ్నితప్త వస్తువులు వాడుట కంగీకరించరి. దీనివలన వారు అభినవ చికిత్సావిధానము, దానినివారణోపాయము, గ్రహించుట లోనే మగ్గులగుటచేకేవలమూలపక్షాహారముయూవత్తు విశ్వమునకు రోగాద్యైత సిద్ధాంతము, పక్కాణించినంత స్ఫుటముగా వ్రాసియుండలేదా, లేక వారిచికిత్సావిధానము మిక్కిలి తీవ్రమైన ఆహారనియమమువర్సరచిన జరులవలంబింపనేరరనేనం దేహమువలనా, అని నాకుఁజోలాయ మానముగా యున్నది. ప్రజోపకారము, మానవసేవజేయ గోరువారు నిజము చెప్పి టకు వెనుదీయుదురా? వారులింగస్నానవిషయములో, ప్రజలు దూషించుచున్నను నిర్భయముగా బోధలు కావించి న్యాయస్థానములందు వారి యుంనప నిందలను అతికష్టములతో న్యాయాధిపతుల నొప్పించి తొలగించుకొనిరి. వారువ్రాసిన సిద్ధాంత ప్రకారముప్రపంచములో ఆరోగ్యవంతుడు లేడనికూడా వ్రాసియున్నారు. వారిచికిత్సావిధాన ప్రకారం చికిత్స అపక్వా హారముతో చేయుట దుర్లభమనే సగదేహము వారికి యున్నట్లు సూచన పొడగల్గుచున్నది. ఇట్లుహించుటకు ఒకటి, వారు అపక్వాహారముతోపాటు పక్వాహారము భుజించుటకు రోగులకు సెలవిచ్చుట, రెండవది, వారువ్రాసిన శాస్త్రప్రకారము వారికి ఆరోగ్యవంతుడు గోచరించుట, మూడవది, వారు

ఆరోగ్యవంతునకు తేజోబల ముండులాగున ఆపకావహారము నిర్ధారణచేయలేక పోవుటయే. శ్రీలూయీకూనేగారి పుస్తకములో ఆహారవిషయమై రోగులతోనే నిలచిపోయినట్టు కనబడుచున్నది.

పాఠకులారా! ఇంటిలో చేరియింటివాసములు లెక్కబెట్టి నట్టు లూయీకూనేగారి పద్ధతుల ప్రకారము ప్రపంచమునకు. నాకూయితమేలు, నేటివరకూ కలిగియున్నప్పుడు కూనేగారిని ధిక్కరించుటకు నేను వైఅంశములు వ్రాయలేదు. గ్రంథములో వ్రాయబూనిన నూతన సూత్రము విషకుంభమునలె భయంకరముగా పైకి కనిపించు అమృతకలశవంటిది, కావున వైకాతన్య భ్రమవలన అమృతసుఖము ప్రజలుగ్రోలక పోవుదురురేమో అనునంశముచే పూర్వగ్రంథ విమర్శన, నూతన క్రమ సామ్యతను శ్రేష్ఠతను ప్రతిమానవునకు అవగాహనైన వెంటనే ఆచరింపజేయు ఉత్సాహముతో స్పష్టపరచ వలసివచ్చినది. ప్రస్తుతము ఆహారాద్వైత సిద్ధాంతమునాకు గోచరణమగుటకు కూనేగారికి, వారికి పూర్వమందు జలదీకిత్స మొదలగు పద్ధతులు ఆధారమైనట్లే, నాకును, శ్రీ కూనేగారి అభినవచికిత్సా శాస్త్రమూటిపట్టెనది. శ్రీకూనేగారు నేటివరకూ జీవించియుండిన ఆహారాద్వైత సిద్ధాంతమయితకు పూర్వము యెన్ని సంవత్సరముల క్రిందట వారుమనకు తెలిపియుండెడివారో యనినాకు తోచుచున్నది. వారునేటివరకూ జీవించియుండి యీగనన



ఆహారాద్వైత సిద్ధాంతము. చెప్పకపోయియుండుట తటస్థించిననూ ఇట్టి ప్రజాక్షేమ సూత్రము వెలువడి నందుకు పుత్రాజి చేత్పరాజయం అనున్యాయమునకు తండ్రి కుమారునానందముతో వీక్షించునట్లు సంతసించుదురని నానమ్మకము. ఈ సూత్ర సూత్రము పొడకట్టుటకు వారి గ్రంథములో కేవలమూ పచ్చి ఆహారము మందిదని వ్రాసిన వాక్యమే ఆధారమైనది కావున వారికి నే యంతయు కృతజ్ఞుడను.

ఈ సూత్ర సూత్రము యెన్నటికి నసించదనియూ అతిశీఘ్రముగా దినదిన ప్రవర్ధమానమై ప్రస్తుతమమము లోయున్న అనాది సిద్ధమగు చికిత్సావర్ధతులను తత్సంబంధమైన శాస్త్రములనూ శ్రీపరమేశ్వరానుగ్రహము వలన తలక్రిందు చేయగలదని నమ్ముచున్నాను. ఎందువలెననగా ఆహారమే ఆరోగ్యవంతునకు పోషణ పదార్థము, వ్యాధిగ్రస్తునకు దివ్యౌషధము! ఆహారము కానిది శరీరమునకు విషము, అన్ని విషములు, విషతుల్యౌషధములు శరీరమునకు విషములే కావున మూలికా చికిత్స విష ప్రయోగము, శరీర నాశనకరమని ఏర్పడుచున్నది. కావున మనకు నిత్యములంభించునట్టియు తెలిసి నట్టియు ఆహారపదార్థములను విసర్జించి మనకు తెలియనట్టియు మరి యొకరియందు నమ్మకముంచి మూఢవిశ్వాసముతో ఏమిజరుగునో మనకుగాని వాటిని యిచ్చినవారికి గాని తెలియనట్టి పదార్థనేనయెంత అపాయకరమో హానికరమో ఆలోచింపుడు

గసాయన శాస్త్రజ్ఞులు ఏపదార్థముగాని అగ్ని హోత్ర

స్వర్ణకోకినస్వర్ణదుక్రొత్తవస్తువులుపుగామారునని చెప్పుచున్నా  
 కావున నిత్యమూ వివిధ ఆహారపదార్థములు వివిధ  
 వులతోచేర్చి రకరకములు వంటలుచేసినపుడు యెన్ని నూ  
 పదార్థములు అధికవేడిమితో ఏర్పడుచున్నవో యోచిం  
 ఇట్లేర్పడిన నూతనపదార్థములు వేడివలన జీర్ణముకొ  
 మగుచున్నవో గ్రహింపుడు. ఇట్లువంటవలన ఏర్పడిన ప  
 ములు మానవుల జీర్ణకోశము లుగోనికి ప్రవేశించినతోడనే  
 స్పష్టిలోని సహజగుణములునసించి నూతనగుణములతో  
 వస్తువులుగా చేరుచున్నవి. ఇందువలన స్పష్టిలోని ఓప  
 (ఆహారపదార్థ) గుణములు భిన్న గుణములుగా మారుటనె  
 శరీరముల ఆరోగ్యముచేడి ఉష్ణమేర్పడుచున్నది. ఒకరి  
 అనియు ఒకరికి వాతమనియూ మరియొకరికి వైత్యమని  
 బాధపడుచున్నారు. ప్రేగులయందలి పదార్థము జీర్ణమ  
 పులిసి పొంగి వైకికల్లుకుండలో కల్లుపొంగినట్లు తలవైశ  
 దేహముచివర భాగములకు వ్యాపించి అచటనుండి  
 దేహమందలినుండిను నిండుగాచేరిఘనీభవించుచుండును ఇ  
 గులయందలి స్వభావసిద్ధమగు గుణములేని ఆహారపదార్థ  
 మార్పుచేవివిధసౌఖ్యములుబాధలు వ్యాధులుఏర్పడుచు  
 ఇదిగాక శరీరపోషణకు కొన్నిజీవఅణువులు అ  
 మనిన్ని, అవి స్పష్టిలో కొన్నికొన్ని వస్తువులందుండు నని  
 వైద్యవేత్తలు వక్కాణించు చున్నారేగాని అట్టిజీవఅణు  
 గల సమస్త పదార్థములు శరీరమలోనికి మనుజుని పూ

భము పోషణకొరకు యెట్లు ప్రవేశింపజేయుటయో సర్వజనులకు వీలగు మార్గమున తెలిసియుండబడలేదు. ఈగ్రంథములో స్పష్టిలోని వస్తువులు ఏరితిగా తేమార్థము మానవుడు భుజింపవలెనో, ఏవిధముగా ఆహారపదార్థములు అగ్నిస్పర్శ తత్సౌబంధమైన వంటవలన హాని తొలగిపోయి జీవలబువులతో ఆహారము భుజించుటయో వ్రాయబడియున్నది.

ఇందువలన శరీరమునకు ఆరోగ్యము కలిగి మానవునకు యెట్లు ధనవయసు యెన్నివిధములుగా తగ్గుచున్నదో స్పష్టముగా వ్యక్తపరుపబడినది.

మరియు యీగ్రంథమునందు స్పష్టిలోని యెల్లమానవకోటికి ఏకరీతి అపక్యాహారము అవలంబియమో, మానవుడు ఏకవిధముగు స్వల్పచౌక ఆహారముతో శరీరబల పరాక్రమములు గలిగి జీవింపగలడో, ప్రత్యక్ష ఆచరణకు సాధనములుకనుబరుపబడియున్నవి. ఇట్టి ఆచరణకు పూర్వాచారములను త్యజించుటలో మానవులకుగల సహజసందేహము అనుమానము అడ్డేగాని ప్రారంభించిన శాశ్వత సౌఖ్యము ఆనందములొ నొలలాడుచుందురు.

ఈక్లుప్తాహార సమన్వయవలన మనుజులు తిరిగి వ్యవసాయవృత్తి నిమిత్తముయెట్లు ఒత్తిడిగల పట్టణములను వదలి తిరిగి వారివారి పల్లెలు చేరుదురో చూడుడు చెట్లనుండి సారము నాశనముగాని ఆహారపదార్థములను భుజింపవలెనన్న ఆశ్రమములు ఏర్పరచుకొని గాని యుంచుటయున్న దొడ్లు పెరళ్ళలో గాని పాదులు, చెట్లు బెట్టకొని, పండించుకొనవలెను.

వ్యవసాయప్రతినిధులయంతసంపూర్ణముగా యవరికివారు స్వేచ్ఛగా వివిధపదార్థములు తనకూ, తనతోడి మానవులకూ, తృప్తిగా సరిపోవులాగున అధికముగా పండించుకొనగల సామర్థ్యము స్వాతంత్ర్యతో ఏర్పడును. మానవుడు తిరిగిసృష్టిలోని చెల్లుపనుపుతోడి జీవకోటితో యంత్రముల సంబంధములేక జీవించి ఆనందించును.

ఇట్టిజీవనమువలన తృప్తివర్పజిన నవీననాగరకతగల ఎల్లచోట్లనుగల దురాచారములు దొంగతనము వ్యభిచారము మొదలగు దోషములు నశించి మానవులమనములు ఈశ్వరశోధన, ఆయన మహిమల యందలి విలాసనాపరిశీలనలోమగ్నులై జగత్కళ్యాణమేర్పడును ఇవిగాకబుద్ధిమంతులు వేరువేరుగా విభజనచేసి వ్రాయగలిగినన్ని డేమములునుగలుగుచున్న సమస్యయంతటి అర్థికసమస్యయో, దేశక్షేమముకోరు నాయకులు యోదించి వారుపెంటనే అవలంబించి దేశకళ్యాణము చేయబూనుటకు కోరుచున్నాను. ఇట్లే, దేశములోని వారందరు శీఘ్రముగా అచరించిన దారిద్ర్య ముదానికి సంబంధమైనబాధలు నశించును

ఇట్లువిన్నవించు విధేయుడగు

గంధలేఖరి

రాజమండ్రి. }

భొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు.  
ప్రకృతిచికిత్స ప్రోత్సాహకర్త

# కృతజ్ఞత.



నాకు ప్రకృతిశాస్త్రములో ప్రవేశము కలుగుటకు నా దివి 1911 వ సం॥తములో గుంటూరుజిల్లా బాపట్లతాలూకా ఘనమలూరు గ్రామ వాస్తవ్యులును ప్రస్తుతము బెజవాడ నత్స నారాయణపురవాసులులుచునగు మ॥ రా॥ శ్రీ॥ గంధం వెంకటకృష్ణారావుసంతులు బి, యే,గారు కారకులైరి. నేను చెన్నపురమునకు ఫిస్కుసులా ఆసరేచనుకొనుటకు యింగీ ము=మం, సలహానిమిత్తము వెళ్ళియుండగా వీరడ్డపడి శ్రీలూయికూనే గారి జూచికిత్సను వీరు నాకు బోధచేసి యూచికిత్సను వారింటి యందే నన్నాచరించునట్లు చేసిరి. వీరితల్లి అన్నపూర్ణమ్మ గారు నాకు దయతో నుపచారముచేసిరి. నాకున్న కురుపు 28 రోజులలో యెదిగి పగిలి నయనై పోయినది. అప్పటినుండి నేను రాజమహేంద్రవరము ప్రవేశించి యీజలచికిత్సచేయుచు నాజలచికిత్సా గ్రంథములను తదితరప్రకృతి గ్రంథములను చదువుచుంటిని.

ఆనమయములో నాకు గల సందేహములు శ్రీ॥ లూ యికూనేగారి జూచికిత్సయందలి చిరకాలానుభవంబు గల

రాజమహేంద్రవరపురవాసులగు మ। రా। శ్రీ॥ దుహ్వారి పీఠ  
భద్రయ్యపంతులుగారు తీర్చియు పోత్తహించియు, డాక్టరు.  
యి, డి, ఖాబిట్టుగారి సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములన్నియు  
నిచ్చి లండలి సందేహములు తీర్చి నాకు జాలతోడ్పడియున్నా  
రు. కావున వైవారందరికిని నాహృదయపూర్వక కృతజ్ఞతను  
తెలుపుచున్నాను.

ఈగ్రంథమును ప్రచురించుటకు ప్రోత్సహించిన బండరు  
పురవాస్తవ్యులును సుప్రసిద్ధన్యాయవాదులునగు మ। రా। శ్రీ॥  
వేమూరి చిన్నయ్యారావుపంతులు బి, యే, బి, యల్ గారికిని  
శూర్పుగోదావరిజిల్లా, రామచంద్రపురంతాలూకా వాస్తవ్య  
ులును పొసగియిటరులు నగు మ। రా। శ్రీ॥ చింతలూరి సాంబశివ  
రావుగారికిని రాజమహేంద్రపురవాస్తవ్యులై గౌతమీ గ్రం  
థాలయస్థాపకులునునగు మ। రా। శ్రీ॥ నాశం క్రిష్ణారావు గారికిని  
మ। రా। శ్రీ॥ నేతి సోమయాజులుగారి కుమాభ్యు మెంకలరామ  
య్యపంతులు బి, యే, బి, యల్ గారికిని నానలహాలు పొంది  
ప్రకృతి చికిత్సను నకుటుంబములుగా నొనర్చు కొనుచు  
నాకుతోడ్పడినందుకు ఇందులకు నేనంతయు కృతజ్ఞుడను.

ఇట్లు

గ్రంథకర్త.

# —మ న వి—



ఈగ్రంథము ప్రారంభించి వ్రాయుచుండగా, గం|| భా||  
 సమానురాలయిన మామాతృదేవత జెబ్బది సంవత్సరములు  
 జీవించి విభవ సం|| ర|| కార్తిక శుద్ధ పంచమికి సరియగు  
 16-11-1928 సం||రం|| తారీఖున మరణించుటచేత మరికొన్ని  
 యితరకారణముల వలనను ప్రచురణకింత యాలస్యమైనది.  
 చూతల్లిగారి ఆశ్మశాంతికొలుకు నామె శాశ్వత స్వర్గలోక  
 ప్రాప్తికి జన్మరాహిత్యమునకు నీశ్వరుని ప్రార్థించు చున్నాను.

ఇట్లు విధేయుడు,

గ్రంథకర్త.

# వీ ష య సూ చీ క .



విషయము.	పుట
ప్రార్థనశ్లోకములు	1
అంకితము	3
ఉపోదాతము	4
పీఠిక	8
కృతజ్ఞత	15
మనవి	16

## ప్రథ మా ధ్యాయము.

ఆరోగ్యవంతుల ఆహారవిషయము.	1
నలభీమపాశములు	”
పక్వాహారాపక్వాహారతారతమ్యము .	8
తత్త్వభేదములకు కారణము	”
మానవులకు నితరజంతువులకు తారతమ్యము .	4
అగ్నిహోత్రుడు పూజ్యుడు	5
రసాయనశాస్త్రము	”
జీవాణువులు (వీటామిన్లు) .	6



వంట అక్కరలేక భుజించుమార్గము	
అపక్వాహారము వలన కలుగుమార్పుల సూచన.	98

## ద్వి తీ యా ధ్యా య ము.

అహారప్రమాణము భగవద్గీత	12
సుందరగోపాల కవచము	15
పక్వాహారసౌకర్యముల విమర్శ	16
అపక్వాహారపదార్థముల సమ్మేళనముననుప క్వాహారసమ్మేళనముతో ననుముగా కనబడుచుట	17
అపక్వారపదార్థములు పాళ్ళు	18
పక్వాహారపదార్థములంద విమర్శ	19
అపక్వాహారపదార్థముల యందలిరుచి	22
ప్రపంచమందెల్లవారు తినునాహారపదార్థముల విమర్శ	25
కొబ్బరి యెయేకాహారము	27
చేలనాచేతనపదార్థములందలి యీశ్వరసామర్థ్యము	29
ప్రపంచమందెల్లజాతులవారు తినుప్రధానధాన్యము	30
వంటవలని సౌకర్యములు	32
మాంసభక్షణ-శాకాహారభక్షణ	33
అహారము తయారుచేయుమార్గము	35

అహారమును భుజించుమార్గము	37
అహారము భుజింపవలసినకాలము	
అహారము యొక్క ఉద్దేశ్యము	54
శుశ్రూషణము లేనిదే పెరుగుచేయువిధానము	62
ద్వితీయాధ్యాయములోని అంశములు	,,
తెల్లని తలవెంట్రుకలు నల్లబడుట	64

### తృతీయాధ్యాయము.

రోగుల అహారనిర్ణయము	65
ఆచరణలోనుండు మూలికాచికిత్సలు ప్రకృతి చికిత్సలు } యందలి శోటుపాటుల విమర్శనము	67
శ్రీలూయికూనేగారి చికిత్సాక్రమము	,,
మూలికాచికిత్సాపద్ధతులు	69
నూతనచికిత్సావిధానము	72
చికిత్సాక్రమము	76
అంటువ్యాధులు - విషజ్వరములు	79
సుఖివ్యాధులు	,,
కిమినముదాయము - వ్యాధులు	80
	83

బోదకాశ్వు = బోదచేతులు	36
అండవ్యాధులు	87
నేత్రవ్యాధులు	"
నేత్రవ్యాధ్యామములు	89
నేత్రవ్యాధ్యామముల ఫలితము	92
కన్నులకు తేజోచికిత్స	93
వెంట్రుకలు నెఱయుట	96
చిన్న బిడ్డలపాలు	97
క్షీరములు తీయువిధానము	100
మత్తుపదార్థములు	101
నపుంసకత్వము	104
వ్యాధ్యామము	107
ఆసనములు	112
ఈ ఆధ్యాత్మములో గమనించదగిన అంశములు.	114

### చ తు ర్థా ధ్యా య ము

ఆధ్యాత్మికవిషయము,

ఈశ్వరాజ్ఞ నను సరించుట

ప్రధమమున మనుజుడెట పక్వాహారము నభ్యసి

పంచభూతములే ఆహార పదార్థములు.	213
తూనికలనవనరము	124
అపక్వాహారపదార్థములు నేకరించుకొను మార్గములు	126
ఆశ్రమవాసము భూలోకస్వర్గము వంటిది	,,
అపక్వాహారము వలన లాభములు	128
మానవాధిక్యత	134
జన్మరాహిత్యవిమర్శ	,,
అపక్వాహారము వలన క్లుప్తజీవనము	135
అపక్వాహారమువలన నీతి శాంతి యేర్పడుట	136
రాచకీయవిషయములు	,,
ప్రస్తుతము క్షీణించిన ఆయుర్దాయము తిరిగివృద్ధిచేసికొనుట.	137
నాకరికత - కాలనిర్ణయము	139
వంటయొక్క కాలనిర్ణయము	141
ఉపసంహారము	142
యోగ్యతాపత్రములు	
పండితాభిప్రాయములు.	

శ్రీ రస్తు.

# అపక్వశాకాహారాద్వైతసిద్ధాంతము.

ప్రథమాధ్యాయము.

ఆరోగ్యవంతుల ఆహారవిషయము:—

అనాదిసిద్ధముగా వంటయభ్యసమై మానవకోటిలోరుచి  
'గల పదార్థములు పెక్కువిధములుగా భుజించుచు ననేక రక  
మల పాకశాస్త్రగ్రంథములు రచింపబడి యున్నవి. మనపు  
రాణములు లోనగు మూలగ్రంథములయందు సయితము ప  
డ్రీసోపేతాహారముగా సుతర్పణములుచేసి నట్లును, విందులూ  
రగించినట్లును, కనబడుచున్నది. నలుఁడు, భీముడు, అతిరుచి  
కరముగా పాకములు తయారుచేయగలిగిన వారైయుండి  
రనియు, వారు వండిన పాకపదార్థములను జీవములేని  
మోళ్యమీఁద పోసిన నవి సయితము చిగిరించినవనియు కథలు  
చెప్పకొనుచుండుట కలదు. కాని యపక్వాహారవిషయమై  
మాత్రీ మెట్లు సర్వజన సమాజసముగా నడిపించుటయో  
మనభరతవర్షమందలి గ్రంథములలో గాని ప్రపంచమందలి  
యితరజాతులలోని గ్రంథములలో గాని కనిపించుటలేదు.  
అపక్వాహారవిషయములో భరతవర్షమునందు ఋషులునూ  
త్రీ మవలంబించి నట్లును వాని సముత్తము కందముల

గ్నిహోత్రస్వర్ణవలన పచనమైనసిమ్మట నారగించినట్లును  
 తేలుచున్నది. సహజముగా పట్టణములయందు పల్లెలలోనుండు  
 జనులకు వ్రతములయందు దీక్షలయందు సపక్వాహారము ఫల  
 ములతోను, నానవేసి వాడ వేసిన పప్పు పదార్థములతోను  
 నియమితము నున్నట్లున్నదిగాని, అనుదినము నిత్యాహారము  
 క్రిందకేవలము జనులున్నట్లుగాని అట్టికుటంబములు కొన్నికలి  
 గియున్న గ్రామములుగాని పల్లెలుగాని యున్నట్లు యుగాంత  
 రములనుండి నేటివఱకునున్న గ్రామములవలనకనిపించుటలేదు.  
 కాని కొలఁదిమంది మానవులు వారి వారి యిష్టానుసారము  
 వారి వారి కనుకూలములగు నాహారములను అనుకూల పదా  
 ర్థమిశ్రమములుగా సపక్వాహారములను దినుచు సకృత్తుగా  
 నొక్కొక్క గ్రామమునందు స్వల్పసంఖ్యగా కనబడుచున్నారు.  
 నేటికాలమున నిన్ని వార్తాపత్రికలుండి మిక్కిలి నాగరికతతో  
 నున్నకాలమైనను అమెరికా, యూరప్, అఫ్రికా, ఆసియా  
 ఖండములమొత్తములో సపక్వాహారము తీసికొని జీవించువా  
 రిని లెక్కవేసినయెడల సంఖ్యయెంతో స్వల్పముగా జేలునని  
 మానవ్యము. అపక్వాహారము మంచిదనికొని యాడువారై  
 నను అపక్వాహారము పక్వాహారము భజించినంత రుచిగా  
 భజింపలేక యున్నారు. దీనికిఁ గారణములు విచారించిన జన  
 మాన్యములో సపక్వాహారమునందు ప్రీతిగలవారికి నయి  
 ము ఆయాహారముతిని పక్వాహారము భజించినపుడుండు

తృప్తి, పుష్టికను గొనలేకపోవుటచేతను, పశ్చాత్తాపముకన్న పచ్చిపదార్థము లాకలి తీరునంతగా తినుటకు ధనవ్యయ మధిక మగుటచేతను, జనసామాన్య మవలంబింప జాలకున్నది.

పశ్చాత్తాపముకన్న సపశ్చాత్తాపము అందఱకు నధిక మము పశ్చాత్తాపముతో బాటుగాని అంతకన్న తక్కువ వ్యయముతో నాకలి తీరులాగున శరీరబలముపుట్టి, ఉత్సాహము, రుచి, యధాప్రకారముగా గాని అధికమగు లాగునఁ గాని యుండులాగునఁ గనఁబఱచినచో జరులు మొదట అనుమానముతో నారంభించినను త్వరితో యావత్తు మానవజాతియు నపశ్చాత్తాపము నవలంబింపఁ గలరనియు నిది జాత్యే న్నత్యమునకు భగవదుద్దేశమనియు స్ఫురించుచున్నది. కాని యెడల నీనూతనసూత్రము వెలువడదు. దీనియందు జనులకుపశ్చాత్తాపముకన్న చౌకయగు నాహారము మితవ్యయముతో శరీరపుష్టి బలము, ఉత్సాహము, రుచి, కలిగి వ్యాధిలేక ఆరోగ్యవంతులగుదురు.

ఈమార్గము ప్రార్థన మవలంబించినవారు జనసామాన్యమునకు సరిపడునట్లు చెప్పలేకపోవుటకు కారణము సర్వజనులకు తత్వభేదము లుండుననియు, యావజ్జనులు సుఖమునుండి మరలి కష్టపడలేరను సందేహముచేతనో వారికి కృమము స్ఫురింపకపోవుట చేతనో అయియుండును. ఏవిధముచేతనైనను సందేహమే కారణమగుచున్నది.

ఏరెండు మానవశరీరముల తత్వములు సమానముగా నుండవలయు నందువలన వ్యాధులు చికిత్సాభేదము లుండవలె ననియు నొకరి యాహారము మఱియొకరికి విషమనియు సనేక వైద్యగ్రంథములు సామాన్యముగా వ్రాసియున్నవి. ఈనిర్వచనములు నిలువఁ జాలవని మేము రుజువు చేయుచున్నాము.

ఇట్టి నిర్వచనములు మనుజులకేనా? సృష్టిలో యితర జంతువులకుఁ గలవాయని శరీరీలించినపుడు వైరెండంశములు నిలుచుటలేదు. మానవుడు గాక మఱియేజంతువును దీసికొన్న నవియన్నియుఁ బ్రకృతిలో స్వేచ్ఛగా విహరించునపు డొక్కొక్కజాతి రోక తత్వముతోను, ఏక ఆహారముతోను వర్ధిల్లుచున్నవి. మానవుడు కూడ భగవంతుని సృష్టిలోనివాఁడైనపుడు ఇతరజంతువులవలెనే వైయంశములు మానవునికి మాత్రమెట్లు పరింపకుండును? కనుక మానవతత్వములన్నియు సమానములే. అన్నితత్వములు సమానము లైనప్పు డాహారము మాత్రమితరజంతువులవలె నేల సరిపడదు? ఆహారములోని లోపముచేతనే శరీరమ లో తత్వభేదము లేర్పడినవి. ఇంకను నేర్పడ నున్నది.

మానవునకు భగవంతుడు సృజించిన యావ దితర జంతుజాలముకన్న తెలిసికొనుటకు వివేచనజ్ఞానము సాధికముగా ప్రియున్నాడు. ఇట్టిజ్ఞానమువలన మోక్షసాధనము జన్మరాహిత్యము లభించునుగాని అధికజ్ఞానము సృష్ట్యాదనుండి జిహ్వా



చాపల్యమున సన్నిహితృ సాధనముతో మానవుడు చెడఁ గొట్టుకొనుటచే నేటికి రానురాను అజ్ఞాన తిమిరాంధకారము లోఁ బడి పాపభూయిష్టుడై ప్రపంచమందెల్ల వ్యాధి, కష్టము వ్యసనము, పాపము తప్ప మఱియొకటి కానరాకున్నది.

అగ్నిహోతృఁడు పంచభూతములలోనివాఁడు. పూజ నీయుఁడు. అట్టివానిని తరుచు నొకరువలె మనుజుఁడు చిరకాలమునుండి అధికశ్రమపెట్టి నీచమైన పదార్థములు పచనము చేయుటలోవాడుక చేయుటచే మానవకోటిని గోఽముచే గనపడని యిడుముల పాలుచేయుచున్నట్లు తోచుచున్నది కావున నింతటినుండిమైనను మానవ జాతిమేలుకొని యామ హనీయునికి శ్రీమ యియ్యమని పూజచేయుదుమని అధికవిశ్వాసుతో ప్రమాణపూర్తిగా గాఢముగా మొక్కుకొని వంటలుమాని యపక్వాహారభక్షణ మవలంబింపవలెను. ఇట్లు చేయనంతకాలము వ్యాధులు, కష్టములు, వ్యసనములు తప్పవు. నృప్తిలో నేజంతువైనను వంటలేక సుఖించుచుండ మానవునకు మాత్ర మొందుల కింతకాల మాలోచించకుండెనో? దీని కజ్ఞానమనుమాయ చీకటితప్ప మఱియొక కారణానంతరము కానిపించదు.

సమస్త వ్యాధులు వంటలవల్ల కలిగినట్లు ఒకసిద్ధాంతము నక్కాణించినమాత్రమున నవీననాగరకులు శాస్త్రజ్ఞులొప్పుకొనరుగాని వారి రిసాయన శాస్త్రము జ్ఞాపకము ఇదివఱకే

యీ పుస్తకములోని పీఠికలోఁ చెసియున్నాము. వంటవలనఁ బ్రతాపస్తువుగాని వస్తువులుగాని సశించుట, క్రొత్తవస్తువులు వేడితో నేర్పడుట అని రసాయనశాస్త్రములోఁ జెప్పఁ ప్రథమపాఠమై యున్నది. కావున మనము వండునన్ని కాయ ధాన్యములు, కూరలు, దుంపలు మనకుఁ దెలియని క్రొత్తగుణములతోఁమాటి వాటి సమ్మేళనమం దేర్పడిన వేడితోఁ మానవుల జీర్ణకోశములోనికిఁ బ్రవేశించుచున్నవి. ఈ హేతువు చేత నే మానవునకు స్పష్టితో నితరజంతు జాలమునకు లేని వ్యాధులు బాధలు కలుగుచున్నవి. జంతువులు స్పష్టితో దొరుకు వస్తువులు దొరికినట్లుగాఁ దినుటచే వైవంట అక్కఱలేకయే శరీరములోని రక్తమునందలి సహజోష్ణముచేఁ గడుప నుభాండములోఁ బచనమై త్వలలో శరీరములోని విధాంతరాళములకుఁ గావలసిన పోషకపదార్థములుగా మాటి పుష్టి, బలము, ఉత్సాహము, చురుకు గలుగుచున్నవి మనుజుని జీర్ణకోశములోని పదార్థములు క్రొత్తవగుటచే శరీరాంతరాళములకుఁ గావలసిన స్పష్టితోని ఆహారపదార్థముల సారము పోకపోవుటచే గొన్నిభాగములు క్షీణించి (క్షయవ్యాధిలోవలె) సశించుటయూ దటస్థించుచున్నది. ఈ హేతువునుబట్టియే జను డితరజంతువువలె చురుకుగాను భీకరముగాను కనుపించుటలేదు.

శివానువులు-(డిటామిక్స్)

ఇవి పచ్చని ఆకులలోని మొలకలెత్తు ధాన్యములోను కాయగూరలలోను సానివంతమైన ఘోషములలోను చెన్న

మొదలగు పదార్థములలోను, ఉండుననియు నేటివఱకు నాణు  
రకముల జీవాణువులు కనిపెట్టబడినట్లు నవీనగ్రంథముల  
వలనఁ దెలియవచ్చుచున్నది. ఇట్టి జీవాణువులుగల ఆకులు,  
లేతకూరలు, చెట్లనుండి కోసినక్షణమునుండి వాడుట (అనఁ  
గా జీవాణులు తద్వారాప్రాణశక్తిని గోలుపోవుట) మనమనుది  
నము కన్నులారఁ జూచుచున్నాము. ఇట్టి పదార్థములకు సూ  
ర్యరశ్మి సోకిన మతీత వాడుట జీవపదార్థము నాశనమగుట  
జరుగుచుండును. అగ్నిహోత్ర సృర్యమాత్రమున యావత్తు  
జీవాణువులు వెంటనే నశించి కేవలము నిర్జీవపదార్థములగు  
ననుట బాలునకు సహితము తెలిసినవిషయమే. ప్రాణములేని  
పదార్థములు కుళ్లుట సుప్రసిద్ధము. ఇట్టి ప్రాణములేని పదార్థ  
ములు ప్రాణముగల మానవకోటి జీర్ణకోశములో చుట్టువలె  
బడవేసినప్పుడు మానవుడు ప్రాణములేని తాతినిగాని లోహపు  
నాణెమునుగాని మ్రింగినప్పు డవియెంత రక్తములోఁ బోషణ  
పదార్థముగా కలియునో ఆప్రకారమే జరుగుచుండును మనుజు  
డు మ్రింగినతాయి నాణెము నోటినుండి జీర్ణకోశము గుండెబై  
టికాననము ద్వారా వచ్చినట్లే జీవాణువులు నశించుటచే ని  
ర్జీవములగు కూరగాయలు, ఆహారపదార్థములు వచ్చుచున్నవి  
గాని శరీరపోషణమగుటకుఁ గారణమగుటలేదు, మీనుమిక్కి  
లి యిట్లు జీర్ణకోశము నుండి బయటికి వెళ్ళగొట్టుటలో నర  
ములశక్తి నశించుచున్నది. నిర్జీవమగు నాణెము తాయి, కడుపు

లోఁ గుళ్ళవు. పాణిశక్తి నశించిన ధాన్యములు, కూరలు, కుళ్ళుకారణమున మంశమునకు హేతువులగును. అచేత నపదార్థమును వెళ్ళగొట్టుటలో శరీరమండలి నరములశక్తి నప్యముకన్న కుళ్ళిన ప్రాణములేని ధాన్యములు కూరలు మొదలగు నాహారపదార్థములను వెళ్ళగొట్టుటలో రెండిండింతలు ఎక్కువ నష్టమగును. ఈవిధముగా కఠినజీర్ణవ్యాపారముచే నాడీవ్యాధులు ఏర్పడి ఇతరవ్యాధులు కలుగుచున్నవి. కావున నన్నివ్యాధులకు మండము తద్వారా అన్యపదార్థము చేరుటకు వేడిమిపుట్టుటకు నగ్ని సాధనముచే చంటచేయుట కారణమైనదని నిరూపణమైనది.

ఇట్లుపైని వంట అక్కఱలేక భుజించుటయెట్లో తెలుపబడును. అట్లు అపక్వాహారమును భుజించుటచే కేవలము పూర్ణముగా జీవముతోనుండు పదార్థములలోఁ బూర్ణమయిన జీవాణువు లుండుటబట్టియు, అగ్నిహోత్రబాధ లేకపోవుటచేఁ గ్రోత్తవస్తువులుగా మాఱని హేతువునల్లన, జీర్ణావయవప్రవేశమైనది మొదలు బైటి కాననముద్వారా వచ్చువఱకుఁ జలనముతో నోటిలోనుండి రక్తములోఁ గలిసిపోవు పదార్థములు (సాడ్స్) నోటిలోను, కడుపు జీర్ణమగునవి కడుపులోను చమురు పదార్థములు జీర్ణమగుచోట నవియును చిన్నప్రేగులలో యావత్తు పదార్థమును బూర్ణమయిన జీర్ణమునొందియు సీరుపెద్ద ప్రేగులలో హరింపబడియు శరీరమునకనవసరమగు పదార్థములు

విరేచనరూపముగా బయటికి వెడలి దేహము తేలికగానుండును అపక్వాహారము తినువారికి పక్వాహారము తినువారివలె మల బద్ధబాధయెట్లుండదో యందు తెలుపఁబడును. విరేచనమేవిధమైన యనుమానము దేహములో నెంతమాత్రము మిగులకుండనయినంత కాలము అన్యపదార్థముచేరి వ్యాధి కలుగనేరదు. ఏవిధమైనవ్యాధికిని మనుజుడు లోనుగాకుండుటచే మహాయోగులవలె దనజ్ఞానమువలన యోగశాస్త్రప్రవేశమువలన నణిమాణిసిద్ధులు వాయువేగ మనోవేగములతోఁ గూడు ఖేచరీగమనము భీష్మాచార్యులు మార్గదర్శియైనట్లు స్వచ్ఛందమరణము దీనికివైగా శాశ్వతముగా దేహము నిలువగలబోయి కాయోగసాధనము, ఆంజనేయ మార్కండేయులవంటి చిరంజీవిశ్వులను సంపాదించఁ గల సామర్థ్య మాహారసమన్వయోనిమిడియున్నట్లు తెలియవచ్చుచున్నది. ఇంతయేల మనుజుడు ఈశ్వరోద్దేశ ప్రకారమినప అణువు సూదిగంటి తాతిని అంటుకొనిపోయినట్లు భగవంతుని చేరి యైక్యము కాలేకపోవుటకు సృష్ట్యాదినండి నేటివఱకు వెదకి చూచిన జిహ్వాద్రీమేకారణముగా గనిపించుచున్నది. ఇట్టితప్పును దొలగించుకొని ఆపాద్యోద్రీయమును జయించు సాధనము త్వరలోఁ దెలుపఁబడును.

మానవకోటి పక్వాహారము త్యజించఁగలిగి అపక్వాహారము ప్రారంభించినచో జనసంఖ్యలో సగము సంఖ్యకు వంటచేయపలసిన వారికి పనికి విశ్రాంతి కలుగుచున్నది.

ప్రకృతమున వెనుకబడి యున్నట్టియు వంటలుచేసి సంసారమును  
 బురదలో దిగఁబడిపోయిన స్త్రీసముదాయమొత్త శ్రీఘ్రకాలము  
 విద్యాధికులై ముందంజవేయుదురో కనిపెట్టుడు. వంటలుమా  
 నిన తక్షణము స్త్రీపురుషుల యందొకరిమీద నొకరాధార  
 పడక కేవలమానందముతోను, సహజప్రేమతోను రెండు జం  
 టపక్షులవలెను, మృగములవలెను, సంతానాభిలాషకే కూడి  
 యుండి యెవరిజీవనము వారు చేసికొనుటకు దారియేర్పడు  
 చున్నది. కావున మానవులలో భార్యాభర్తల ప్రేమసౌఖ్య  
 లోపములకుఁ గారణము వంటయని యొత్తస్ఫుటముగా గోచ  
 రమగుచున్నదో కనిపెట్టుడు. అట్టిదానిని త్వరలోత్యజించి సహ  
 జప్రేమతో సృష్టిలో నితరస్త్రీపురుష జాతులవలె తేజోబలు  
వీర్యసంపన్నులగు సంతానము బడయుటకు మార్గము తెలిసి  
 కొన్న పిమ్మట ఆచరింపకుండుట అజ్ఞానము అపకవ్యశాకాహ  
 లంబనము మానవజాతిలో నెక్కువ ఆచరణలోనికి వచ్చినచో  
 భూలోకమునందు విచారము, ఆసౌఖ్యము, తొట్రుపాటు నశిం  
 చి యావత్తు సృష్టిస్వర్గమువలెను, తోడిమానవులు దేవతలు  
 వలెను గోచరమై యసత్యము దుగాలోచనము నశించి యా  
 వత్తు మానవకోటి తృప్తియానందముతోఁ దులదూగుచుం  
 దురు. కావునఁ గృత్రిమాహారము అనగా వంటచేసిన ఆహా  
 రము భుజించుటవల్లనే యెల్లపీడలు వ్యాధులు, విచారములు  
 ాపములు గలుగుచున్నవని తేటతెల్లమగుచున్నది. కావున

మానవులు శీఘ్రకాలములో వంటలుచేసికొనుట మాని భూ  
లోకమంతయు స్వర్గముగామార్చి వారమరత్వము వహించి  
శాశ్వత బ్రహ్మానంద మనుభవించుట కాలస్యము చేయకుండు  
రని తలంచుచు రాజోపు నధ్యాయములోఁ బ్రకృతమునుఁ  
బ్రపంచమందుండు వివిధజాతులవారు భుజించు పక్వాహారపదా  
ర్థవిమర్శనము కావించి రసాయన శారీరశాస్త్రీయ సమ్మతము  
గా నపక్వాహారము నిరూపింపఁబడును.

ఇది ప్రథమాధ్యాయము.



ద్వి తీ యా ధ్యా య ము.

వేదశాస్త్ర ప్రమాణములను బట్టి మనుజునకు ఆహారము పక్వముచేసికొని భుజింపవలసినట్లు కనబడుచున్నది. శ్రీ భగవద్గీత 17 వ ఆధ్యాయము 8, 9, 10 శ్లోకములలో సాత్విక రాజస, తామస, ఆహారనిరూపణములో 10 వ శ్లోకమునుబట్టి ఆహారము పక్వము కావలయుననియే యేర్పడుచున్నది. ఆ శ్లోకము లీక్రిందఁ బొందుపఱచుచున్నాము.

8 వ శ్లో. ఆయుస్సత్వబలరోగ్య సుఖప్రీతి వివర్ధనాః

రసాస్నిగ్ధాస్నిరాహృద్యా ఆహారాసాత్వికప్రియాః.

జీవితము, చిత్త సైర్థ్యము, శరీరబలము, ప్రీతిని, వృద్ధి

పొందించునవియు, రసమగులవియు, చమురుగులవియు, దేహమందుఁ జాలకాలముండునవియు, మనోహరములైనవియు నగు భక్ష్యభోజ్యాద్యాహారములు సత్వగుణముగల వారికిష్టములు.

“9 వ శ్లో. కట్వాప్లవణాత్కుష్ఠ తీక్ష్ణరూక్షవిదాహినః

ఆహారారాజసన్యేష్టా దుఃఖశోకామయప్రదాః”

చేదుగాను, పుల్లుగాను, ఉప్పగాను మిక్కిలివేడిగాను, కారముగాను, చమురులేనివిగాను, దాహమును గలుగఁజేయునవిగా నుండునవియు కష్టమును మనోవ్యాకులత్వమును రోగమును గలుగ జేయునవియు నగు నాహారములు రజోగుణముగలవారి కిష్టములు.



10 వ శ్లో. యాత్రయామంగతర సంపూతి పర్యుషితంచయత్  
ఉచ్ఛిష్టమపిచామేధ్యం భోజనంతాపసక్రియం.

తెన్నగానుడుకనిదియు, సారములేనిదియు, దుర్గంధము  
కలదియు, వండిన పిమ్మట నొక్కరాత్రి గడచినదియు, ఇతరులు  
తినఁగామిగిలినదియు, భగవంతునికి నివేదముకానిదియు నగు  
నాహారము తామసులకు నిష్ప్రమేనది. ఆఖరుశ్లోకమును బట్టి  
యాత్రయామమను దానికి వండిన తరువాత రాత్రిగడచినదను  
టకు మాటుచెట్టనుండి కోసినపిమ్మట నొకరాత్రి గడచినదని  
యర్థము చెప్పకొనిన పైశ్లోకము లపక్వాహారమునకు సరిగా  
పరిపఁగలవని మాయభిప్రాయము.

అపక్వాహారము సృష్టిలోఁ గల మావకోటికి సరిపడు  
నని నిరూపించుటకుఁ దగిన హేతువు మానవుడేవ్వర సృష్టి  
లోని యితర ప్రాణజంతుకోటిలోని వాఁడేగాని మఱియొక  
భిన్నజాలములోనివాడు కాడు. కాని యెల్లప్రాణజంతు జాల  
ముకన్న మానవుని నడవడిక వద్దతులు భిన్నముగా నున్నవి.  
ఎట్లనఁ—ఎల్లజంతువులు సృష్టిలో లభించు నాహారములను  
లభించినట్లు మార్పక తినుచున్నవి. మానవులు మాత్రమాహా  
రపదార్థములను వివరీతముగా మార్చి ఆగ్నిసాహాయ్యమునఁ  
గ్రొత్తరుచుల కొఱకితర జంతువులకు లేని యూశ్వరప్రసాదము  
వల్లన లభించిన బుద్ధిని ఉపయోగించి పాకమును పాకశాస్త్రము  
లును కనిపెట్టియున్నారు. ఇట్టిపాకములవలన సృష్టిలోని య

హారపదార్థములలోని జీవతత్వము నశించుట వలన నిర్జీవతత్వ మేర్పడుట, అందువలన జీవముగల మానవుని జీర్ణకోశమందు నిర్జీవాహార పదార్థము బకవుగా పొత్తికడుపునందు జేరి కఠ్ఠు ట కారంభించును. అందువలన మండమేర్పడి శరీరోర్ధ్వభాగము నకు అసగా శిరస్సువైపునకు శరీరము చివరభాగములకు అసగా చేతులయొక్కయు, కాళ్ళయొక్కయు ప్రేళ్ళవలకు నావిరి రూపమున వ్యాపించి అచ్చటినుండి మరిలి శరీరమందంతటను ద్రవపదార్థముగాను ఘనపదార్థముగాను దట్టపడి నిండుచు తిరిగి ప్రేగులపద్ధతుఁ జేరును. ఇట్లు శరీరమందంటను అన్యపదార్థము అసగా శరీరాభివృద్ధికిఁ బనికిఁగాని పోషణకుగాని పనికిరానట్టి యు వ్యాధికిఁ గారణమై శరీరమునకు భారమైన పదార్థముతో శరీరము యావత్తును నింపఁబడిపోవును. ఇతర జంతువులువలె నేమానవుడు కూడ అపకవ్యముగానే ఆహారము భుజించిన యిట్టిమండమునకు అన్యపదార్థ స్థానమునకు వ్యాధికి ఆస్కార ముండదు. ఏలయన—ఇతరజంతువుల యందన్యపదార్థభారము క అన్నియు నారోగ్యవిగ్రహములుగానే కనుపడుచున్నవి. పకవ్యపదార్థముల యందలి చల్లదనము చేతను జీవతత్వము చేతను, ఆవిరిమీద చల్లనినీళ్ళు చల్లిన నీటిబిందువులైనట్లు మండము జరుగుచున్న మానవకోటి ప్రేగులయందు సయితము అపకవ్యహారము ప్రవేశించినప్పుడు చల్లఁబడి మండమందు నెడ

క్షణమునుండి ఓపగిక్రింద పనిజరుగుచు నదివరకున్న యన్య పదార్థవిమోచనకు బహిష్కారమునకు సంయతము హేతువగును గనుక ఆహారమేరోగికి దివ్యోషధము స్పష్టమైన పదార్థముల నపక్వముగానే గాక దంపుట, కోయుటలో నగుఁజను లొనరించి పొట్టుతీయక భుజించునప్పుడు వైపొట్టు మానవుని పేగులయందలి మంటకొని పోకుండులాగున పైకి వెడలిపోయి పూర్తియైన మలవిసర్జనమునకు సాధనమగును మానవుడితర జంతువులఁ బోటి వాడైయున్న వృషడిశ్వరోద్దేశమునకు భిన్నము గానుండుటకేమి యధికారముగలదు? ఈశ్వరుడు మానవున కితరజంతులకు లేనియమితబుద్ధి తన్ను (ఈశ్వరుని) ఆరాధించు కొనుటకు జన్మరాహిత్య మొనరించుకొని తనసాన్నిధ్యములోఁ జేరియైక్యమగుటకు నాఖరుజన్మముగా నేర్పాటుచేసి యున్నాడు కాని మానవుడు తనకుఁ బ్రసాదించఁబడిన యధికబుద్ధిని విపరీతముగా నగ్నిని కనిపెట్టిపక్వాహారములతో జిహ్వచాపల్యము తద్వారమున వ్యసనములు పెంచుకొని పాపియైజన్మరాహిత్యమునకు వ్యతిరేకముగాఁ గోటిజన్మపరంపరయు, పతనములు, సంపాదించుకొని చేతిలోనందు కొనఁదగు నీశ్వరసాన్నిధ్యము కటాక్షమునైక్య పదమునకుం దూరమై నధోగతిపాలగుచు న్నాడు ఇట్టి యిహపరసాధనమగు నపక్వాహార సేవయెల్ల మానవకోటియు వెంటనే తమ శరీరదార్ధ్యము చెడక శీఘ్రముగావృద్ధిలోనికి రాఁగఁబగుటకు సుందరగోపాం కవచావలగబ నపి యైయున్నది.

మనుజునకు నమలుటకు, వినుటకు, ఆహారము మెత్త గానుండవలయును గావున కఠినమైన ధాన్యములను దంపియు విగరియు సన్నముగా కోసియుఁ దఱిగి యగ్నిస్పర్శచేపక్వముచేసి తద్వారా మెత్తపఱచి భుజించుచున్నారు. ఇట్లు మెత్తపఱచు వంటలేకనే చేయఁగలిగినదో వెంటనే అపక్వాహారపదార్థములయందు రుచి, హితవును కనుపఱుపఁగలిగి జనులకుఁ బక్వాహారముకన్న అపక్వాహారము చౌకగా కనపరచినచో అపక్వాహారపదార్థపద్ధతి యామోదింబడి దినదినప్రవర్ధమానముగా వర్ధిల్లును. ఇట్టి వన్నియును దరగోపాలకవచములో నిమిషియన్నవి. ఈకవచమనగా సపక్వాహారవస్తుసమ్మేళనము స్పష్టిలో ఇతరజంతుజాలముయొక్క ఆహారపదార్థములు, వాటి ఆరోగ్యము, ఆయుర్దాయము అలవాటులను బరిశీలించియు అఖిలప్రపంచమందు వేటువేటు ఖండములలోను వివిధదేశములలోను నివసించు మానవకోటిలోని పెక్కుజాతులవారు భుజించు పక్వాహారపదార్థములను వాటిగుణములను, మనుజుల ఆయుర్దాయమును, విమర్శించియు శరీరరసాయన, ఆరోగ్యశాస్త్రముల ననుసరించియు స్వయముగా నేవించి యితరులచే నేవింపజేసి స్వాభవముతో పరిశీలించియు పై కవచములోని అపక్వాహారసమ్మేళనము ఏర్పఱుపఁబడినది. ఈఆహారసమ్మేళనమునాన శరీరమునకుఁ గావలసిన పోషణపదార్థము వండచి పచ్చినస్తువులనుండి శరీరములలోని

యంతర్భాగములు వెంటనే తీసికొనుటవలన పోషింపబడి వర్ధిల్లుచుండుటయే గాక డేరాకొయ్యను ఒక చివరకు నాలుగు దిశలను నాలుగు తొట్లు గట్టి పాతకయే నిలువజెట్టి గలిగి భవంతులున మానవదేహమును హెచ్చుతగ్గులేక సమత్వముతో నుంచు సామర్థ్యము గలుగుచున్నది. అనగా శరీరమునకు సభికమగు వేడిమి, మిక్కిలి నీతలముగాని లేక సమముగా నుంచులాగున కొన్ని వేడిగుణములు గల అహారపదార్థములు మరికొన్ని చలువ యాహారపదార్థములు సమ్మేళనములో నుండి యున్నందున అవశ్యముగా నుండు హేతువుచే మార్పు కలుగదు. కావున శరీరములోని యంతర్భాగములు వాటికి కావలసిన యుష్ణము, నీతము, అహారపదార్థములనుండి గ్రహించి సమధాతువు నటునిటుపడక డేరాకొయ్యను నాలుగుపైపును తొట్లు బిగించి నిలువజెట్టిన చందమున శరీరమునకు శక్తినిచ్చి వ్యాధిలోనికి పడిపోనీయక ఆరోగ్యముగా నిలువ జెట్టెను. అందుచే నీయాహారసమ్మేళనము హెచ్చుతగ్గులేని తూకము చెడని తృప్తిగా సమ్మేళనమని స్పష్టమగుచున్నది. దీనిని (బాలెన్స్ డైటు) హెచ్చుతగ్గులేని సమత్వాహారమని యందుదు. పంటచేయుపదార్థములలో నొకమనుష్యుడు డ్యూజినమునకుఁ గావలసిన తూకముకొలత సంఖ్యకన్న పచ్చి పండినిపదార్థములు డాదాపు సగము తక్కువతూకము సంఖ్యతో నాకలి తీరును. మనుష్యునకు పంటఆహారము పావుపేరు

బియ్యము గిద్దెడు పప్పు నాలుగుతులములు నెయ్యి నాలుగుతులములతో పోపులతో అనగా తొలెంపులతో వాడు కొనుటకు పావుసేరు రసవర్గములు అనగా చారు పులుసు మొదలగునవి ఒకపావుసేరు పెరుగుగాని, మజ్జిగగాని, పాలుగాని, ఒక అరతులం ఉప్పు. ఆవాలు మిర్చి, మెంతులు వగైరా సువాసన ద్రవ్యములు రెండుతులములకు తక్కువలేక వాడుచున్నాను.

అపకవ్యసంమేళనమునందు ఒకసారి ఆహారమునకు ఎవరి గుప్పెడితోవారు నానబెట్టుకొన్న గోధుమగింజలు గాని మఱి యేతినదగిన కాయ ధాన్యముగాని ముడిపప్పు జాతిగింజలతో సామాన్యముగా మూడుభాగములకొక భాగము కలిపి నానబెట్టి తినిన ఆకలితీరును ఈవిధముగానే ప్రతివస్తువయు సగముతో నాకలితీరుటయేగాక నెయ్యి మొదలగు చముగుపదార్థములు ఉప్పు, కారము, చింతపండు పోపు సామానులు లోనగు వాసనపదార్థములు, పచ్చిఆహారములలో నుండుకపోయినను, మనుజుడు తేజస్సుగలిగి పుష్టిగాను తృప్తిగాను సృష్టిలో నితర జంతువులవలెనే కనుపించును. కొలదివస్తువులతోను తక్కువ తూనిక కొలతలుగల పచ్చివస్తువులతో అధిక తేజోబుత్తవులను బొందవచ్చును. దీనికి కారణము పచ్చివస్తువులు యందున్న జీవతత్వ హేతువచే ఆహారపదార్థములందు సామర్థ్యము అధికముగా నుండును దీనికి ఇంగ్లీషులో “పోటెన్షియల్ ఎనర్జీ” అనగా నణియున్న నిద్రించుచున్న శక్తి. ఇట్టి పచ్చియాహార

ములో నిద్రించుచున్న శక్తి శరీరములో నాహారము భుజించి నప్పుడు కోటిగుణితమై విజృంభించును. అట్లు విజృంభించిన శక్తికి “క్యానటుల్ ఎనర్జీ” అందుదు. అసగా కార్యరూపమున కుపయోగపడుశక్తి. ఇట్టిశక్తి వంటపదార్థభక్షణ చేసినవారికి పచ్చిపదార్థము తినినవారికన్న తక్కువగానుండును. ఈయం శము అనుభవమువలన ప్రతివారికిని దెలియఁగలదు. కావున తక్కువ ఆహారముతో పచ్చివిగా నేవించినప్పుడు అధికశక్తి గలుగును. వస్తువులకొలతతో నిక పచ్చివాటికి నగము తగ్గుట వలన వాటిఖరీదు సహితము నగము రమారమి తగ్గిపోయి ధనము కూడినచ్చును. వండి యుడఁకబెట్టిన ప్రతిపదార్థములో నుండి సారాయి బయటపడెనున్నది. దీనికి దృష్టాంతము బియ్యము పండినయన్నములోనుండి రమ్మ అను సారాయి నిదీయుట. ఇది యందఱకుఁ దెలిసిన విషయమే. సారాయి కొద్దిగానో విశేషముగానో అగ్నిహోత్రస్పర్శముచే ప్రతివస్తువునందును బుట్టుచున్నది. ఈకారణముచే పక్షమైన ఆహారము భుజించినతోడనే ఒక మత్తు కైపు గలుగుచున్నది. అన్నము నుండి తయారుచేయబడిన సారాయి త్రాగినవానికి అణుమాత్రముగాఁ ద్రాగినప్పుడు మత్తున్న నొడలెఱిగి తన నిత్యకృత్యముల నెట్లునిర్వర్తించుకొనుచుండునో అట్లేసర్వాహారము భుజించినమనుజులునయితము తమకు మత్తున్నను తమవ్యవహారముల నెరఁచేప్పుకొనుచున్నారు. సారాయి త్రాగినవాడు కొలదిగా

తాగ్ని కైపుగలిగినను కొంత తెలివితో మామూలుపనులు చేయదును, మామూలుకన్న మోతాదు హెచ్చుచేసి మద్యమును సేవించినచో ఒడ లెటుంగక క్రిందబడి దొరలుట మొదలైన వికారములుకలిగి యుండును. ప్రజాక్షేమముశాంతి లోనగువానికి భంగకరముగా ప్రవర్తించును. ఇట్లు చేయువానికి న్యాయప్రకారము చట్టములచే శిక్షవిధింపబడుచున్నది. పక్షాహరములోను తాగినవానికి గలిగిన కైపువంటి కైపు గలుగుచున్నది. గాని జనసామాన్యము దీని కలవాటు పడి నిమరయనియు తృప్తిలేదనియు అనుకొనుచున్నారు. త్రాగుడుకు గల కఠినశిక్షలు వంటపాహరము తినువారికిని వర్తింపజేయ వలసియుండును. ఎందువల్లననగా సారాయి సేవించినను వంట పదార్థము భుజించినను రైతీలోను వత్తు, మండము, వ్యాధి, తద్వారముననాయుక్షీణము, జాతిదౌర్బల్యము మరణమువలన నాశనము గలుగుచున్నది కావున తాగినవారు వంటాహార మునుభుజించినవారు సేకవిధమైన సేరముచేసినవారేయనిస్పష్ట ముచున్నది ఆయుర్దాయము ఆరోగ్యమును గాపాడు భారములీ చట్టములపై నాధారపడి యున్నందున చట్టనిర్మాణకర్త లీయం శమును బాగుగా విమర్శించి దేశకాలోచితముగాప్రజలనెచ్చరించుచు ప్రజోధము కావించియు చట్టముల మార్పుచేయ వలసి యుండును



కాని మత్తు పొత్తికడుపునందలి నిర్జీవాశ్చర్యపదార్థము పడిన వెంటనే కుళ్ళుట కారంభించి ఆవిరిరూపముగా మెదడు అడుగుభాగము నొత్తిడిచేసి నష్పడు కలుగుచున్నది. ఇట్టి కైపు త్రాగినవానికి అధికముగా కలిగినప్పుడు ఒడలు తెలియక క్రిందబడి దొంగ్గును. కొందఱు పక్వాహారము భుజించినవారు నయితము పగలు భోజనానంతరము నిదురించుట మనమందఱము నెఱిగిన విషయమే. జనసామాన్యములో నవకాశములేక అనగా వ్యాపారములు, ఉద్యోగముతోందరల వలనను నిదురించుటలేదు. గాని అవకాశము చూచుకొని పక్వాహారము భుజించి నయనంతరము నిదుర హృదయములయందు కోరి యెట్లయినను అవకాశము కలుగఁచేసికొనుచున్నారు. ఈదోషము పక్వాహారములో నున్నది 'కాని' మఱియొకటికాదు. ఇదియే మండము. ఇదియే వ్యాధికారణము. దీనివలన మనము తెలిసికొనవలసిన గొప్పవిషయమేమనగా—మనుజుడు ఆరోగ్యముగానుండి వ్యవహరించుచు సమస్తవ్యాపారములు నెరవేర్చుచున్నను నిత్యమును తాను భుజించు పక్వాహారపదార్థము నుండి మండమేర్పడుట వలన శరీరమన్యపదార్థభారమగుచు క్రిమముగా వ్యాధిగ్రస్తమగుచున్నది. ఇందువలననే శ్రీ లూయీకూనేగారు ప్రపంచమందంతటను ఆరోగ్యవంతుఁ డగఁడుటలేదని ప్రవాసియున్నారు. వారు దీనికి కారణముపక్వాహార సేవయనిమాత్రము నిరూపించి యుండలేదు. అట్లు నిరూపించియుండినచో పక్వాహారము వారు సుధ్యముగా చెప్పియుండరు.

ఇట్టి దోష మపక్వాహారమందు లేదు సరిగదా ఇట్టి ఆహారము నేవించిన తీణమునుండియు మండమాగిపోయి అదివరకు కూడియున్న అన్యపదార్థము బహిష్కారమునకు శరీరము నందలి ప్రాణశక్తి సాహాయ్యమున ఆహారయునందలి పొట్టు, చమురు, రసపదార్థ సహాయమున జరుగును. ఆహారము భూమిచిన తరువాతమత్తుండండక పోవుటచేతను మనుజునకు తాహము చురుకు కలిగియుండి పెగలు నిద్రింపవలెనని కోర్కెయుండక, దేహో చెయికడనియందు మగ్నుడై యుండును. సోమరితనముండదు. ఈవిషయము వంటాహారము త్యజించి స్మృష్టిలోని ఆహారపదార్థము మార్చకతిను ప్రతివారికి అనుభవములోనికి వచ్చును. పొంగుచున్న పాలమీద నీళ్ళుచల్లినంతనే పొంగుదగిపోయినట్లు మండము జరుగుచున్న పక్వాహారము భూమిచిన మానవులపేగులందు ఆహారమును మార్చి ప్రకృతి జీవన ప్రకారము పచ్చి అనగా వండని పదార్థములు, పండ్లుతినుటకుమార్చుకొన్న తీణమునుండియు మండమాగిపోవును. పక్వాహారనేవయే బోషణముగావర్తించును.

వంటలేనిదే పండ్లు కొన్నిరుచిగ<sup>1)</sup> కాయలు తినవచ్చును గాని ననధాన్యములు, గింజలు తినుటెట్లని సామాన్యముగా నందజేహము కలుగకమానదు. వంటవలన సౌకర్యమేమా మనము పరిశీలించి అట్టిసౌకర్యము మన మేమార్గమున నైన నపక్వాహారమునకు గలగజేసినచో పక్వాహారము నలేనే

అపక్వాహారము నుపయోగింప వచ్చును. వంటవలన ధాన్యము కాతన్యమువీడి మెత్తగా మార్పబడుచున్నది. ఇట్టిమార్పులు ధాన్యములు, గింజలు నీటిలోనానబెట్టటచే గలుగుచున్నవి. ధాన్యములను నీటిలో 12 గంటలకాలము నానబెట్టి వాటి నానీ రుపోవునట్లుగా బట్టమీదగాని రంధ్రములగల బుట్టలోగాని 12 గంటలు ఆరబెట్టిన మెత్తబడును. కొన్నిగంటలకు మొలకలు పొడుచుకొనివచ్చును మొక్కలువచ్చుచుండగా భుజించిన బహు స్వాదుగాను మధురముగాను ఆహ్లాదముగాను ఉండును. సమ్మేళములేని వండిన ధాన్యములకు ప్రత్యేక ప్రత్యేకముగా నానబెట్టిన అపక్వధాన్యములకుండు రుచియుండదు. ఈవిషయము పరిశీలించిన ప్రతివాడికిని దెలియుచున్నది.

ఏమి ఆహారపదార్థములు అపక్వాహారపదార్థములలో చేర్చవలెనో యని పరిశీలించుటకు పూర్వము ఆహారముయొక్క ఆవశ్యకతను గుఱించి ఆలోచన చేయవలసియున్నది. ఆహారము యుద్బాధను తీర్చుటకు ముఖ్యమై యున్నది. యుద్బాధను దీర్చుటకు రుచులతో పనిలేదు. పక్వాహారము తినువారు నయితము నిరుపేదలు గంజి, యన్నము, సంగడి, తోప, మొదలగునవి చప్పిడిగాతిని ఆకలిబాధను తొలగించుకొని మిక్కిలి సామర్థ్యము బలముగల పనులు నెరవేర్చుచున్నారు. అపక్వాహారము గంజి మొదలగు పదార్థముల వలె రుచిలేక నిచ్చప్పిడిగా నుండ అనేకరెట్లు యెక్కువ క్రొత్తరుచిగా నుండును. దీనిని ఇంతవ

కు నునుజులు పరిశీలనగా చవిచూడక పోవుటచే తెలిసికొని యుండలేదు. గాని మఱియొకటి కాదు. ఆహారముతినుటలో మఱియొక ముఖ్యోద్దేశ్యము శరీరమును పోషించుట బలశరముట మై యున్నది. ఆహారము, సంకోషము, బలము, ఆనందము, ఆధ్యాత్మికదృష్టి కలుగుటకు ప్రస్తుత ములవాటై చిరకాలము నుండి తాతల్నాడులనుండినచ్చుచున్న తప్పవిధానము అనగా వంటనుమాని అపక్వముగా భుజించుచుగ్గవలవాటుచేసికొనుటయే ముఖ్యప్రత్యక్షసాధనమైయున్నది. ఈమార్గమువలన రసనేందిరియమనగానాలుక తద్వారాఅన్ని యింద్రియములు శరీరమును మనస్సును జయించుటకు మాయను ఛేదించుటకు ప్రత్యక్షహేతువగుచున్నది. ఈవత్తున్న వేదాంతగ్రంథములు మనస్సుచే జయించిన గొప్పమానవులకేగాని సామాన్యమానవులకు రసనేందిరియనిగ్రహముకలుగుటకు వీలగు ప్రత్యక్షసాధనములు చెప్పి యుండలేదు. వేదాంతగ్రంథములలో నాలుకమీద నున్నంతకే పేరుచిగాని నమస్తగుచి గల పదార్థములు నాలుకదాటిన సిమ్మట గుచికనబడటలేదని బోధించియున్నవి. ఈ ఆధారమును బట్టియే అపక్వాహారము మనమవలంబింపగలము. ప్రస్తుత విూగ్రంథములో ఎల్లమానవులకు నొకటేవిధమగు ర్మల అపక్వాహారమువలన ప్రతివాడును ఇంద్రియ నిగ్రహత్వము బ్రహ్మచర్యము నిరర్గళముగా చేయగలరు. బ్రహ్మచర్యమునకు ముఖ్యసాధనము స్వచ్ఛమైన అపక్వాహారమనియే తేలుచున్నది. కావున

జనులు ప్రస్తుత మమలులో నుండు తిండివిధానమును మార్పు  
కొనినచో సర్వసౌఖ్యములు మానవజాతి బడయగలదని చెప్పట  
కు సందేహములేదు. శరీరము పోషింపఁబడుటకు బలపడుటకు  
అపక్వాహారమునందుండు జీవాణువులు (విటామిన్సు) ముఖ్య  
కారణములైయున్నవి. ఇట్టివిపక్వాహారమునందు నశించి పోవు  
చున్నవని యిదివఱకే నిరూపింపఁబడి యున్నది.

ప్రస్తుతము ప్రపంచమందుండు వివిధజాతుల వారు  
దిరు నాహారపదార్థములు పరిశీలించిన నేమి యాహారములు మ  
నుజుని శరీరపోషణము శక్తికి అవసరమో తెలిసికొనవచ్చును.  
ప్రత్యేకప్రత్యేకముగా పదార్థవిభజన చేయుటకు ప్రారంభించి  
గుణతత్వనిర్ణయమునకుఁ బూనినచో గ్రాహకబాహుళ్యమగుట  
యే కాక ముఖ్యమైన సూత్రనిర్ధారణ విలువనుగనునను సందే  
హముచే మూలతత్వము మాత్రము చర్చింపఁబడి యున్నది.  
ఈయంతుడ ప్రపంచము నందలి మానవులు వివిధ ఖండములు  
దలి వివిధాహార పదార్థములు రకరక సమ్మేళనములతో  
భుజించుచున్నారు. వానియందు ముఖ్యముగా ఒక ప్రాచీన  
పదార్థము అనగా ధాన్యము. మతియొక పదార్థము శరీరము  
నందలి కండలపోషణకు ఉపయోగపడు దినుసులు కొంతకొవ్వు.  
అనగా చమురు పదార్థము కొన్ని రసవర్గములు నున్నవి. భర  
తఖండమందలి శాకాహారములలో విస్తారప్రజలు పరివ్రాధానా  
హారపదార్థముగాను, పవ్వజాతులు కొన్ని రసవర్గములు కలిపి  
వాడుచున్నారు. ఇట్లే కొన్ని జాతులవారు గోధుమలు ప్రధాన

ఆహారముగా వర్జించుకొని భిక్షన సమ్మేళనములతో వాడుకొనుచున్నారు. మాంసాహారులకు కండలు పోషింపబడుట వారి ఆహారములోని మాంసములోనుండి జరుగుచున్నది. శాకాహారులకు ఇట్టి కండలపోషణ సస్వధాన్యములలోనుండి జరుగుచున్నది. శరీరశాస్త్ర ప్రకారము శరీరపోషణకు స్థూర్యయనగా మధురపదార్థము, ప్రోటీడ్లు, అనగా వాయుపదార్థములు, కండలను పోషించు పదార్థము. కార్బోహైడ్రేట్లు అనగా శాకపదార్థములలోని పొట్ట రసవర్ధములు గలపోషణ పదార్థము. ప్యాట్లు అన కొవ్వులేక చమురుపదార్థము ఆహారపదార్థములలో నుండవలెనని చెప్పుచున్నారు. ప్రార్చనుపదార్థము అన్ని కాయధాన్యములలో నుండును. ప్రోటీడ్లు అన్ని పప్పుదినుసులలో నుండును. దీనినే వైట్రీనిన్ ఫోస్ఫేట్స్ పులిందురు. అనగా నీ పదార్థము కంటి, సెనగ, వెనర, అనుము మినుము, బటానీ, మొదలగు పప్పుపదార్థములలో నుండును. కార్బోహైడ్రేట్లు కూరలు శంఖజాతులలో నున్నది. కొవ్వు లేక చమురుపదార్థములు కొబ్బరి, వేలుసెనగ, బాదము, పిస్తా, అక్రొటూ, చారపప్పు, నువ్వు మొదలగు పదార్థములందు నిమిడియున్నది. ఈశ్వరస్మృతిలో నేయకపదార్థములో నైనను వైసచెప్పిన యావత్తు వస్తువులు అనగా స్థూర్య, ప్రోటీడ్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్యాట్లు; నీళ్ళు మొదలగునవి కొద్దిగానో అధికముగానో యిమిడియున్నవి. గాని శరీరమునకు గావలసినంత సముదాయమేక వస్తువులో నిమిడియుండలేదు. కావున నొ

కొక్క యేకవస్తువు ఫలన గ్రహించుటకు శరీరమునకు అలవాటు లేని హేతువుచే సమ్మేళనముచే సృష్టిలోని ఐదార్థములు మనుజులు తినుచున్నారు. కాని అలవాటుచేసినచో నేకపదార్థముని శరీరమునకు కావలసిన యావత్తు పోషణపదార్థములు ఆపదార్థమువలన నే గ్రహించి శరీరము బలపరాక్రమములలో నుండునట్లు చేయవచ్చును. ఈసామర్థ్యము వలననే యోగులు కేవలము వాయుభక్షులుగాను, పర్ణభక్షులుగాను శాకభక్షులుగాను, నీహారభక్షులుగానున్నట్లు తెలియవచ్చుచున్నది. ప్రతివారు సాధనచేసికొని యొక్కొక్క వస్తువునే భక్షించి శరీరమును నిలుపుకొనగలరుగాని యింతకంటె ముక్కురలేక సమ్మేళనముండిన శరీరమునకు కావలసిన పోషణపదార్థములు విస్తారముగా వచ్చుచుండును. పోషణపదార్థము అధికముగా వచ్చినప్పుడు శరీరమునకు బోషణకు కావలసిన పదార్థమును సుఖముగా నిమిష్యుకొని అధికమైనదానిని బహిష్కరించుచుండును. ఇట్టి సామర్థ్యము సృష్టిలో భగవంతుడు ప్రాణికోటిలోని చిన్న శరీరములకు పెద్ద శరీరములకు వాటివాటిశక్త్యను సారము ప్రసాదించి యున్నాడు.

కొబ్బరికాయ పరిపూర్ణమైన ఆహారమైనను దీనిని ఆహారముగా నలవాటు చేయుటకు ప్రయత్నించువారు మొదట చిక్కిపోయి పట్టుదలమీద తిరిగి శరీరములో కండలను పెంచి యధాప్రకారస్థితిని జెందుచున్నారు. ఇట్లు చిక్కిపోవుట అపక్వాహార సమ్మేళనములో నుండును. కొబ్బరికాయ పరిపూర్ణమైన ఆహారమైనను మనుజులు దీనికోశములోని నగములకు

కొబ్బరిలో తీవ్రముగా కేంద్రీకరింపబడి నిమిడింపబడియుండు యావత్తు పదార్థములను గ్రహించుటకు నేర్పుగలుగు వరకు కొబ్బరిమొదలైన యేకాహార మువాటుచేయువారు చిక్కిపోవు చుండురు. ఇంతమాత్రమే గాక కొందఱి దేహములయందు విరేచనములు, జ్వరము, మొదలగు శానిటరీక్రైసిస్ అనగా అశ్వపదార్థబహిష్కారమునకు చలనము ప్రకృతి దేహము నందు కలుగజేయును. దీనివలన జనులకు అసౌఖ్యము, బాధ, భీతిజనించును. ఇట్టి బాధ, భీతి జనించినప్పుడు ఈ ఆహారమును వదిలి తిరిగి అలవాటుయియుండు పశ్వాహారమునే భుజించుచుండురు. కాని యిట్టిబాధలు అశ్వాహారసమ్మేళనములో నుండవు. ఆసమ్మేళనమందు కొబ్బరికూడా యుండును గావున క్రమముగా కొబ్బరిని వృద్ధిపరచి యితరవస్తువులను రోజులు గడచిన కొలది క్రమముగా వదిలివేసినచో తుదకు కొబ్బరిని నిలుపు కొని తక్కిన సమ్మేళనములోని వస్తువులను ఏవిధమైన బాధలు మార్పులులేక దేహమును సుఖముగా ఉంచి వదిలివేయ సామర్థ్యము గలుగును.

ఇట్టి విధముగానే పోషణపదార్థము విస్తారముగా లేని పర్ణములను భక్షించి సైతము అలవాటు వెంబడిని శరీరములకు నూనెవత్తుపోషణ పదార్థములు వచ్చులాగున అభ్యాసముచేసి గానవచ్చును. ప్రస్తుతము మనుజుల జీర్ణకోశములు అధికమగు బలమైన పదార్థములనుండి కొద్దిగా అవసరమగు మట్టుకు పోషకములు గ్రహించుటకు అలవాటుపడి యున్నవి. పోష



జపదార్థము సూక్ష్మముగా నిమిదియున్న ఆహారపదార్థముల నుండి జీర్ణావయవముల యందుండు సరములు గ్రహించుటకు గాను అలవాటుపడి యుండలేదు. ఇట్టి అభ్యాసమునే సుఖము గాను ప్రత్యక్షముగాను చేయించుటకు ఈ యపక్వాహారసమ్మేళనము ఏర్పరుపబడి యున్నది. దీనివలన మనుజులు వేగమైనట్టియు సుఖమైనట్టియు యానముల సహాయమున శరీరశ్రమ లేకత్వరలో గమ్యస్థానము చేరగలిగినట్లు ఈ యపక్వాహారమున కలవాటుపడగలరు.

ఈశ్వరసామర్థ్యము స్వప్నిలో నెంత స్వల్పచేతనాచేతన పదార్థమునందును కానవచ్చును. మనుజుని ప్రాణము శిరస్సునందుండి కాలవేళలునందు లేదని చెప్పుటకుగాని యొకభాగమందధికముగా నుండి పుటియొక భాగమందు స్వల్పముగా నున్నదని చెప్పుటకుగాని యెట్లు పీలులేదో యట్లే అన్ని ఆహారపదార్థములందును సమస్తపోషణ పదార్థములు సామర్థ్యము కొద్దిగానో గొప్పగానో కలిగి యున్నందున ఏకవస్తువును భక్షించి మనుజుడు అధికకాలము సాధనముచేసి మనోనిగ్రహముచేత జీవించగలిగిననుసర్వసామాన్యముగాఁ జిహ్వానవుడు ఏకాహారసాధనము కష్టము. మనోదీక్షలేక చేయలేడు గాని అపక్వాహార భక్షణకు నిట్టికష్టము మనోదీక్షా సాధనము అపసరములేదు. ఎందువలనననగా సమస్తపదార్థములు పక్వాహారమందువలెనే యుండుట చేత మనుజునకుఁ దెలియకనే సమస్తపోషణపదార్థము నొకసారి మార్చిన మాత్రముననే స్రవించి శరీరమును బాధలే

పోషించుటచే నట్టి పూర్వమునకు అలవాటుపడును. నమస్తపోషణపదార్థములు తినుట కలవాడైన వస్తువులయందు అధికముగా నుండుటవలన తృప్తిగలిగినంత పదార్థము విశాలముగా సాగియున్న జీర్ణకోశములలో నిండునట్లు చేయవచ్చును. కొబ్బరి ఫలములు మొదలైన యేకాహారములు మాత్రము భుజించినప్పుడు విశాలముగా సాగియున్న జీర్ణకోశములలో నిండకపోవుటచే వానజుడు మనోనిగ్రహమువలన కొద్దికాలముభుజించినదివగలిగినను తృప్తితీరనందున పాత ఆహారముపై భ్రాంతి వాంఛ కలుగును. కావున కొన్ని సంవత్సరములు దీక్షాపరత్వంత్రతో ఆహారము మార్చినవారు సహితము తిరిగి పాతదారికే పచ్చించుచుండుట జరుగుచున్నది. ప్రస్తుత సూతనాహార పద్ధతిలోనన్ని పదార్థములు నుండి పంటలేకుండుచే ఆహారభోజన విధానము మార్చినది గాని శరీరపోషణము లోటుకలుగుటలేదు. అందువలన క్రొత్తదారి నవలంబించినాడు. పాతదారిని సులువుగా మరచి పోదరని గట్టిగా చెప్పవచ్చును. దీనిని అనుభవమువలన ప్రతివాడును తెలిసికొనవచ్చును.

వివిధ దేశములందలి జనులు తిను ఆహారములు పరీక్ష చేసికొని రాగారాగా ప్రపంచమందు గోధుమలు ప్రధానపదార్థముగా తినుజాతులు విస్తారముగా నేర్పడుచున్నవి. గోధుమ జ్యోతిశ్శాస్త్రప్రకారము సూర్యప్రీతియైన ధాన్యమని తెలియుచున్నది. అతగా దీనియందు సూర్యకేరణశాస్త్రజ్ఞులు సూర్యుని లోని యుజసి కేరణములు ఎక్కువగా నుండునని చెప్పుదురు. ఏరు

పురంగు వేడిని కలిగించి చుగుకును వృద్ధిచేయును. కావున జీర్ణకారి. ఎఱుపురంగునకు వేడిని గలుగజేయుట స్వభావము ఇందుచేతనే గోధుమపేడి చేయును. కాకను పుట్టింనును అని వాడు చుందురు. గోధుమల తగువాత పరిధాన్యమును బియ్యముగామార్చి తినుజాతులు ఆసియాఖండములో నెక్కువగా కలవు. భరతఖండములో ఉత్తరభాగము పచ్చిమభాగములలో కొందరు గోధుమ వాడుదురు. ఆంధ్ర, ద్రవిడ, కర్ణాట దేశములందు బియ్యము, పచ్చజొన్నలు, రాగులు అనగా చోళ్ళు, కొర్రలు, వరిగలు, మొక్కజొన్నలు మొదలగుపవి వాడుచున్నారు. కర్ణాటకమహారాష్ట్ర, కొంకణ దేశములలో చోళ్ళు, బియ్యము, తెల్లజొన్నలు వాడుదురు. మళయాళ దేశములో బియ్యము, కొబ్బరివిస్తారముగా వాడుదురు. ఇన్ని ధాన్యములలోను పొలములలో పంటముఖమునకు వచ్చివెన్నులుపాలు పోసుకొని లేతవిగా నున్నకాలమందు మనుష్యుడు ఏవిధముగాను మార్చక తినదగు కాయధాన్యములు, పవ్వజాతులముడిగింజలన్నియు మనుష్యుని ఆనందపదార్థములే అయియున్నవి. కాని వర్తకసౌకర్యము కొరకు మనుజునికి సంవత్సర మంతయు తిరిగి పంటలుపండువరకు ధాన్యమును నిలువయుంచుకొనుటకుగాను ధాన్యములను ముదరపండనిచ్చి నీరుపోయి గట్టివడి యెండినతర్వాత గాడులలోపోసి దాచుకొనుచున్నారు. వర్తకులు సంచులలో పోసి యెగుమతీ దిగుమతీలు చేయుచున్నారు.

తిరిగి ధాన్యమును మెత్తబఱచుటకుఁ గాను వంటపద్ధతి ప్రకారము ఊక, పొట్టు మొదలగునవితీసి వండి గంజివాల్చి మెత్తనచేసినగాని పిండికింద దంపిగాని విసిరిగాని వాల్చియో రొట్టిచేసియో యుడుకఁ బెట్టియో ఆవిరో మెత్తపఱచియో తినుచున్నారు. మెత్తనచేయుటకు వంట అక్కరలేక నీటిలో నానవేసి వాడఁబెట్టిన మొక్కలు వచ్చియు తానికాలములో మెత్తనయి మనోహరమై స్వాదువయిన వైవసంబంధమగు రుచి గలిగియుండును గనుక గింజలను పొట్టుతీయుట విసరుట దంపుట రుబ్బుట మొదలైన ప్రాణిభ్యంసక్రియ లొనర్చక భుజింపదగు ధాన్యములు గింజలు అన్నియు కవచములోఁ జేరుచున్నవి. పరిధాన్యమును వైయూకతీసిచేయనిదేనునుజుడు నానవేసి మొక్కలు వచ్చియుగాని సమయములో సుఖముగానమలిమింగి జీర్ణముచేసికొనలేకు కావున పరిధాన్యము మనుజుని ఆహారము కాదని స్పష్టపడుచున్నది. మొక్కలను ముదకవస్తువులను పీచువస్తువులను నమలగలిగిన పలువరుసయున్నట్టియు అట్టిపలువరుసతో నమలి మింగి జీర్ణముచేసికొనఁ గలిగిన జీర్ణకోశము లున్నట్టియు సత్యప్రద జాతువులకు పరిధాన్యమాహారమైన కావచ్చును గాని మనుజునకు గాదు. మనుజునపలువరుసబట్టి జీర్ణకోశమును బట్టి పరిశీలింపగా పండ్లు ధాన్యములు తినదగినవాడు గాని పశువులవలె మొక్కలను దినువాడుగాని కుక్కలవలెను భయంకరమై వాడియైన కోరలు పొట్టు జీర్ణకోశములుగల మాంసము తిను కూరజాతువువంటి మాంసా

హరి కాడు. మొక్కలుతిను జంతువులపండ్లు జీర్ణకోశములు మ  
 న్మృత్యునకు లేకపోవుటచేతను మాంసము తినుజంతువులవంటి  
 నన్న యను భయంకరమైన కోరలు మనుష్యునకు లేక విస్తార  
 ము పొడుగుపాటి జీర్ణకోశము ఉండుటచేతను మనుజుండు  
 మాంసాహారి కాడని శారీరశాస్త్రకారులు చెప్పియున్నారు.  
 అట్టి పొడుగుపాటి జీర్ణావయవముండుటచేతనే మాంసము తిను  
 టవలన మనుజుని ప్రేగులయందు అట్టిమాంసము అధిక కాలము  
 నిలువయుండి క్రిములు పుట్టి కుళ్ళునదార్థము విస్తారముగా వృ  
 ద్ధిపొంది కర్మటకరణము అనగా (కేన్సరు) అనుపుండు మొద  
 లుగా గల అసాధ్యరక్తనాళములలోని వ్యాధులు పుట్టి చున్నవి.  
 మాంసమును జీర్ణముచేసికొనుటకు పొట్టి జీర్ణావయవములు యు  
 టవలన జీర్ణము వెంటనే అయి త్వరలో మలినపదార్థము శరీ  
 రమునుండి రేణుము, లదై రూపముగా వెళ్ళుటకు భగవంతుడు  
 మాంసముభక్షించి జీవించు మృగముల కేగ్నాటుచేసినాడు.  
 కావున భగవద్దేశమునకు వ్యతిరేకముగా మాంసము తిను  
 మనుజుల ఆయుర్దాయము క్షీణించుట వ్యాధిగ్రస్తులగుట క్రూ  
 రస్వభావముతో నుండుట తటస్థించుచున్నవి. మనుష్యుడుమాం  
 సము తినుటవలన మృగముకంటె నతిక్రూరుడును అధముడు  
 నగుచున్నాడు. కాని కొందరు మాంసము తినువారిలో బల  
 ము ఆయుర్దాయము శాంతము కలిగియున్నారని వాదింపవ  
 చ్చును గాని పై నుదాహరించిన గుణములుండఁ జాలకపోవుట  
 యే గాక వారు మాంసాహారులు గాక భగవన్నిర్మాణప్రకార

ము శాకాహారులుగా నున్నచో వారిపై మంచినీణములు రెట్టిగావారియందు వర్తింపక తప్పదని శారీరశాస్త్రకారులు గట్టిగాచెప్పుచున్నారు. మాంసాహారులకంటె శాకాహారులు బలపరాక్రమములలోను శ్రమలకోర్పుటలోను సమర్థులని కొన్ని నూతనారోగ్య షాత్రీకలయందు గ్రంథములందు ప్రచురింపఁబడియున్నది కావున మాంసాహారమిదివఱకే అనేకమంది నాగరజత గల పాశ్చాత్య శాస్త్రవేత్తలగు బుద్ధిమంతులచే ఖండింపఁబడియున్నది. ఈగ్రంథములో వంటవలన సృష్టిలోని జీవపదార్థములు నిర్జీవము కావింపఁబడు ననియు అందువలన మండము, దానివలన వ్యాధిజనించునని నిరూపింపఁ బడియున్నది.

కవచములో మనుష్యుడు సృష్టిలోని ధాన్యములు మార్చక నానబెట్టి వాడవేసి మెత్తగాచేసిన వానినిగాని పొలములో కంకులలో మెత్తగానుండి తినదగు ధాన్యములు, చమురు గలిగిన కొబ్బరి, బాదంపప్పు, జీడిపప్పు మొదలగు గింజజాతులు, లేతకూరలు, అరటి, నారింజ, జామి, జీడిమామిడి, మామిడి మొదలుగా గల ఆయాదేశములలో నాయా కాలములలో పండి దొరకుఫలములు చేర్చుకొనవచ్చును. ఇదిసామాన్యముగా తాతతండ్రులనుండి మనుజునిజీవితకాలములో నేటివఱకు అలవాటుగా వాడుచున్న ఆయాదేశములలో నుండు ధాన్యములు, కాయధాన్యములనే ప్రధానాహారముగా నుంచుకొని అపక్వహారములోనికి మార్చుకొనవలెను. "తాతతండ్రులనుండి యలవాటులోనుండు ధాన్యములని చెప్పంటచే వగిదానము

చీరకాలమునుండి అలవాటుపడిన వారు దానిని విడనాడకుండుట తగదు. వరిశ్యావారముని వైనయింతవరకు చర్చించి నిరూపింపబడియున్నది. పరిభాష్యమునకు అలవాటుపడినవారు గోధుమప్రభానధాన్యముగా నుంచుకొనవచ్చును. గోధుమలు, పెసలు, గానిసెనగలుగాని మఱియే యితరపప్పు ముడిగింజలుగాని మూడుపాళ్లు గోధుమలు, ఒకపాలు పప్పుజాతులు నానబెట్టి కొబ్బరికాయ మొదలగు చమరుగల పదార్థములలో కలిపితే తకూరగాయలు పుస్తలతో నుండునవి పాదునుండి అప్పటికప్పుడు కోసికొనివచ్చి పైవాటితో బాగుగా నమలి తినినప్పుడు బహు ఆనందముగా నుండును. అరటిపండ్లు తిన్నతరువాత నారించగాని, మఱి ఆయా కాలములలో దొరకురసవంతమైన ఫలములను భుజించిన ఆకలిపూర్ణముగాను సంశృప్తిగాను తీరును. ప్రయత్నముచేసి రుచి చూచినవారు దీనిని మరలమరల కోరుటయేకాక పంటాహారమును క్రమముగా మాని కవచములోని ఆహారమునే నిత్యము వాడుకలో నుంచుకొందురు. ఇట్టి ఆహారము తినుట శరీరమున కనారోగ్యము రానీయనికావుదల పద్ధతిగనుక ఈఆహారపదార్థ సముదాయమునకు యుద్ధభూమి యందు యోధునకు శత్రుబాణముల బెబ్బలనుండి కాపాడి శరీరమును, ప్రాణములను రక్షింపగల ఆచ్ఛాదన వంటిది గావున కవచమని సేరొసంగఁ బడినది.

ఆహారము తయారుచేయుమార్గము.

కవచములోని యాహారపదార్థములను దినుటకు తరు

రుచ్యము మార్గము కాయధాన్యములను పశ్చజాతులను కలిపి  
 మూడుభాగముల కాయధాన్యములకు ఒకభాగము ముడిపప్పు  
 జాతులను నీటిలో 12 ఘంటలకు దక్కువ కాకుండగ గింజలు  
 మునుగులాగున నీరుపోసి నానబెట్టి పిమ్మట బిల్లులున్న బట్ట  
 లో నీరు పోవులాగున వాడబెట్టి 12 ఘంటలు గాలికారినత  
 ర్వాత తినుట కారంభించిన వండిన ధాన్యపుగింజరీతిగనే  
 మెత్తినై న్నవాలుటకు సుఖముగా నుండును. వాడవేయుటకు  
 బట్ట లేనియెడల బట్టలో వాడబెట్టి పల్లెము నందుంచిన బట్ట  
 యందున్న తడిచేతి గింజలు మెత్తగా నుండుటయు గాలి వెలు  
 తురు పల్లెములో విశాలముగా నుండుటవలన తగులు చుండు  
 టచే మొలకలెత్తుట కారంభించును. ఇట్టి కాలములో మొక్క  
 లధికముగాను పొడుగుగాను సాగకముందే నానవేసి ఆరవేసిన  
 గింజలను తినుటవలన మెత్తగానుండి ఆహారము రుచిగాను మనో  
 హరముగాను నుండును. ఈసమయమున నాని యారిన గింజలు  
 భుజించుటకు తగినవిని చెప్పవచ్చును. నానవేసిన కాయధాన్య  
 పుగింజలు పశ్చజాతిగింజలు ఉష్ణగాని ఊరగాయ గాని నెయ్యి  
 గాని మఱియే యితరసమ్మేళనము లేకనే యొక్కొక్క దానిని  
 ప్రత్యేకముగా తినుటకు వీలుగాను రుచిగాను నుండును.  
 వండిన కాయధాన్యములు, పశ్చజాతులు ఉష్ణగాని ఊరగాయ  
 గాని మఱియే యితరసమ్మేళనముగాని కలియనిదే ప్రత్యేకముగా  
 పచ్చివి రుచించినట్లు కుచింపవు.



ఆహారమును భుజించువార్తయు.

చిన్నచేపను పెద్దచేప జీవముతో నుండగా తినునట్లు పాము కప్పనుగాని యెలుకనుగాని ప్రాణముతో నుండగానే తినునట్లు పశువులు జీవముతో నున్న మొక్కలను గాని పచ్చికను గాని మేయునట్లు, మనుజుఁ డాహారసదార్థములతో జీవమున్న కాలమందే తినినపుడు స్పష్టిలో నితరజంతువుల జీర్ణము వంటిజీర్ణము, ఆరోగ్యము, బలము, తేజస్సు, ఆయువు కలుగును. జీర్ణవ్యాపారము పూర్తిగా జరుగును. పైన నుదహరించిన ఉదాహరణముల ప్రకారము చిన్న జీవతత్వము పెద్ద జీవతత్వములో నాణెమును సంచిలోఁ బడవైచిన ట్లిమికి నీరు నీటిలో గలిసి నట్లు చిన్నదేహము యొక్క ప్రతిలింగువును పెద్దదేహముయొక్క ప్రతిలింగువులోను, వేదాంతగ్రంథమున ఆత్మతేజస్సు భగవంతుని తేజములో గలియు నట్లవి నాభావ సంబంధముచే గలిసిపోవుచున్నవి. కావుననే జీర్ణవ్యాపారము బాగుగానుండి మండము లేకుండును. ఈ కారణమున మనుజునకు దక్క తదితర సమస్తజంతుజాలమునకు లయకాలమందు తప్ప వ్యాధులు వచ్చుటలేదు. చంటిపిల్లితల్లి పాలు త్రాగినపుడు తల్లిరొమ్ములందలి పాలు పిల్లవాని జీర్ణకోశమునకు జేరి వానిరక్తములో వాయుస్పర్శ, మఱియే యితరసంబంధము లేకనే కలసి పోవుచున్నవి. తల్లి స్తనములయందలి ప్రాణశక్తికల ఊరములు (అనగా జీవించియున్న ఊరలణువులు) పిల్లవాని జీవముతో కూడియున్న ప్రాణశక్తికలసంగి.

వంటి రక్త అణువులలో నిమిడి స్వాతివానకు ముత్యపు చిప్పలలో వానచిను కిమిడినట్లు చేరి పిల్లవాని దేహమును పోషించుచున్నవి.

కావున ధాన్యములు నానబెట్టటచే గింజలనుండి వెలువడుచున్న మొలకలయందు పూర్ణమైన జీవముండును. దీనికే విటామిన్ను అని అందును. వీటిని పండ్లతో సమలి భుజించునపుడు పైవిధముననే జీవతత్వము జీవతత్వములలో నిముడుమార్గముగా తినుట యగును. అప్పుడే జీర్ణవ్యాపారము పూర్తిగా నగును. ఇతర తినుబండారములు (అనగా, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు) చెట్లనుండి కోసి నిలవగా సాధికకాల ముంచిన చెట్లనుండి విడదీసిన తేణమునుండి జీవతత్వము స్పృశించును. కనుక చెట్లనుండి కోసిన వెంటనే తినుచుండ వలెనుగాని ప్రస్తుతము వర్తికవ్యాపార సౌకర్యమునకు గాను బండ్లని పచ్చి కాయలను కోసి పొగతో ప్రాణశక్తి పోవులాగున ఊదరగొట్టియు, పచ్చనిరంగు తెప్పించుటకు కావవేయుటయు మొదలైన కార్యములవలన జీవతత్వము పోయి నిర్జీవత్వమేర్పడియవి భుజించిన మండము, తద్వారా వ్యాధులకు కారణమగుచున్నవి. కావున ధాన్యములను వినరుట, దుబ్బుట చమురు దీయుటకు గానుగాడుట, దంపుట మొదలగు వ్యాపారంబులవలన గింజలలోని మొలకలెత్తు స్వభావము నాశనమగును. కనుక నట్టిపిండి పచ్చిది భుజించినను మండమునకు హేతువుగాని యారోగ్య దాయకము కానేరదు. వినరుట, దంపుట,

పొట్టుతీయుట, అనవసరమైనపు డాయాసముట్లును మనుజున కవసరములేదు. కావున వానిని సంపాదించు శ్రవ్యచూపాయ ముగా నేర్పడుచున్నది.

శ్రీకూనేగారు విరోచనబద్ధమున్న వారి నిసుక తిను మని వ్రాసియున్నారు. దీనివలన పేగుల యందంటి కొనియున్న మలమును యిసుకకోసి మలవిసర్జనమును సుఖముగా చేయునని చెప్పిరి. పచ్చిగోధుమసిగడిపొట్టుతో వాడుటచే విరోచనము పొట్టుయందలి ముతుకన్యభావమున నైనను పిండియందలి మంజన్యభావముచేమలబద్ధముకుదురక నిలువగా నేయుడుట కాస్కారమగు చున్నది. పచ్చి, పిండి నిర్జీవపదార్థముల తేలియున్నపుడు ఊరగాయల యాదలికుట్లు, వోషము వేళుగ వ్రాయునవసరములేదు. ఎందుచేననగా, ఊరగాయలయందు నిలువగా డబ్బాలు, జాడీలు, కుంజలుయందుండు తినుబండారము లందలి మంజము ఆవిరిరూపముగా మనముక్కునకు వాసనమూలమున గాక మన మొగము నందలిచర్మమునకు వేడికూడాతగులుటవలన కనబడుచున్నది. పచ్చిపదార్థముల నిలువవలన నే యిట్టిదోషమున్నప్పుడు పచనమైన వాటిసిగ్గి చెప్పతగినదేమున్నది. పక్వముకాగానే జీవము పూర్తిగా నశించి నిర్జీవపదార్థమగుట, దానిని భుజించుటచే మనుజుడు వ్యాధి గ్రస్తుడగుట తటస్థించుచున్నది. గనుక పాత కమిశ్రులారా! ఇదివఱకేవో సంగతి తెలియనపుడు మనకు హానికరములైన కార్యములను చేసి వ్యాధిప్రీతిమై ఆయుర్దాయముకు హనిపునోనికి తెచ్చుకొని జాతిని క్రమేణపిదపజాతిగా

కావించుకొనినాము. ఇట్టిపరిస్థితుల నింకను జరుగనిచ్చినచో జాతి క్రమేణ యొకను తీసివది యంతరించునట్లు భీతిపాడము నున్నది. ఇంతవఱకు మన తాత్పర్యము స్పష్టమైనదియు నచ నముచేసుకొని భజించి బలవంతులుగాను, తేజోవంతులుగాను, బుద్ధివంతులుగాను, వీర్యవంతులుగాను జీవించి ఘనకార్యముల ననేకమార్గముల చేయున్నపుడు యిపుడపకల్పహారము దిని మృగములవలె సంచరించు టనాగరికమనియు, నిందనీయమనియు ననుకొనుట చిరకాలమునుండి మానవ జాతిలో నాటికొనియుండు నలవాటును మార్చుకొనుట యందుండుకష్టము, అనుమానము, భీతియుగాని మతొకటికాదు. మార్పులనన నొకక్షణ క్షణములో దేహోగ్యము చెడుటకుమారు వృద్ధి యగుచునుండును. ఈ యంశమును స్వానుభవమువలన పరిశీలించిన సత్యవాక్యముగాని యుత్సాహముచే బలుకు బూటకపు మాట మాత్రము కాదని ప్రతివారును అనుభవము వలన, పరిశీలతవలన తెలిసికొనగలరు. ఇదివఱకలవాటులలో నున్న మార్గముగూడా మనము చిరకాలమునుండి పోవుచుండి సమస్తమాదారియందు పాములు, పులి, దొంగలు మొదలగు నుపద్రవము లున్ననది తెలిసివెంటనే వదిలివట్లును నదివఱకెన్నడును మనము పోవుమార్గములో బంగారము, రత్నములు మొదలగు సమూల్య వస్తువులున్ననది తెలియక విడచిపెట్టినట్లును నవియున్ననది తెలిసికొనిన క్షణమునుండి యొత్తకష్టమైనను పట్టుదలతో వాటిని వెదకి బయటకుపెసి గ్రహించిన విధముగను

దోషమున్న పృథాహార పద్ధతిని శృణించి నిర్దుష్టమైన అపక్వాహార పద్ధతిని గ్రహింపవలెను.

అపక్వాహారపద్ధతి ప్రారంభించిన తక్షణమునుండి మనుజుడు సుఖముగా గమ్యస్థానమైన యాహార్య మిశ్వరసంరక్షణవలన రూఢిగా పొందగలడనిచెప్పవచ్చును. ఎదుచేతనగా, ఎంతచీకటితో నిండిన రాత్రి కాలమైనను ప్రయాణికులు తామదివటకెన్నడు నెఱుగని విదేశమందలి రైలుస్టేషనునకు వెళ్లి గమ్యస్థానమునకు టిక్కెట్టుకొని బండిలో గూరుచుండి పిమ్మట నేమియు నాలోచించుకొనక సుఖముగా సక్కలు పఱచుకొని నిద్రించుటకు ప్రయత్నించి తరుగమ్యస్థానమున మునుపటి దినము పగటివేళ చేరుచున్నామని గుఱ్ఱిపట్టి సుఖముగా నిద్రపోవుదురు. ఆరీతిగానే యపక్వాహారమును ప్రారంభించిన తక్షణమునుండి యిశ్వరకృపకుఁ బాశ్చాత్య యాయనవలన సంరక్షింపఁబడును. కావున వయోభేదలింగభేదములు లేక సర్వతత్వములకు జ్ఞేయము కలిగించుటలోనే తోడ్పడును. ఈ కారణముచేతను ప్రకృతిశాస్త్రములో చికిత్సచేయుటవలన గలుగునుద్రేకము అనగా (ప్రియ్యులేషన్) లేకపోవుటచే (శానిటరీ క్రైసిస్సు) అనగా ప్రకృతివలన గలుగు నన్యపదార్థబహిష్కారకార్యము శరీరమునకు రాక నేనిధమైన మార్పు గాని బాధగాని లేక నపక్వాహారభక్షణవలన సురక్షితముగా నంతతీవ్రమైన కాలిక, తాత్కాలిక వ్యాధులనైనను మఱియి శరీరము నాహార్యదశకు దీసికొని రాగల సామర్థ్యముగలదు. రైలు

ఐండిలో కూర్చుండు ప్రయాణికుల స్థితి యాలోచించుకొనిన ప్రతిక్షణమందు ససిథారావ్రతమునందువలె ప్రాణభీతియుండి నిదుర కాదుగదా నూవత్తు శరీరము కంపమెత్తి నీచు కారిపోవలసినదే. ఎదుచేతననగా, రైలు పట్టాలనుండి తప్పిపోయినను చిన్న నదులమీద వంతెనలు కాలువలమీద వంతెనలు మహా నదులమీద వంతెనలు దాటుచుండగా వాటిలో నేదియైనను విరిగిపోయి గాని గొప్పవర్ష పాతమువలన గాని ప్రవాహవేగమువలన గాని కొట్టుకొని పోయినను బండి నడుపువాడజాగ్రతగా నుండుటవలన గాని గార్డుగాని పాయంట్యుమెన్ గాని సరియైన సిగ్నల్సు (సంజ్ఞలు) యీయనప్పుడు గాని మఱియే యెవరిపొరపాటువల్లనైనను రైలుబండ్లు పడిపోయి ప్రమాదము జరుగవచ్చును. ఇట్టిప్రమాదము లనేకసార్లు జరిగి యున్నవి. అనేకమంది మరణించి రూపమాలు సహితము కనుగొనుటకు వీలులేక నశించియున్నారు. అయినను తిరిగి తిరిగి ప్రయాణములను వెనువెంట వచ్చు మృత్యువు నాలోచించు కొనక నిత్యము చేయుచునే యున్నారు. ఇట్టి సాహసమునకు కారణమేమని యాలోచించిన సామాన్యముగా ప్రతినిత్యము రైలు బండ్లు సమృక్తముగా నియమితకాలములలో నొకస్థానమునుండి తీయొకస్థానమునకు జేరుటయు పొగబొడ్ల నేర్పటచి రైలు స్తంభముల స్థాపించిన యధికారు లామార్గమును ప్రతిక్షణము చు ననేకమంది యుద్వోగులవలన పరీక్షింపజేయుటయు రైలు

నడుపుచారిలో వారి జాగరూకతలేమింజేసి ప్రమాదములు జరిగిన శిక్షించుటయు జూచి వచ్చిన ప్రమాదములు దైవాధీనములు, మన పూర్వకర్మములు ననుకొని యట్టి ప్రమాదములుతిరిగి యెన్నటికి రైలు అధికారులు జరుగనీయరను నమ్మకముతో మఱచిపోయి పాటింపక ప్రయాణములను చేయుచున్నారు. కాని నిజమునకు టిక్కెట్టు కొన్నక్షణమునందే ప్రయాణీకుల యావత్తు ప్రాణములును రైలు అధికారులవశమేచేయబడి యున్నవి. మృత్యువునోట జొరబడి యున్నట్లే యర్థము. అయినను ప్రయాణపు తొందరలవలన సాహసముచే ప్రాణములను నిర్లక్ష్యముగా జూచుచున్నారు. ఇట్టి నమ్మకమునకును సాహసమునకును ముఖ్యకారణము రైలుమార్గము మంచిదనియే, సురక్షితమనియే, కావున నిట్టి నమ్మకములో నాలుగవవంతు నమ్మకముతో సమస్తజాగ్రత సామర్థ్యము ఈశ్వరునియందు నీశ్వరసామర్థ్యమునందునుంచి యపకృహార సేవ చేసిన యా వజ్రగములోని మానవకోటి మంచి దారియందు బ్రవేశించి పరిపూర్ణభక్తులై యీశ్వరకృపకు పాత్రులై సర్వక్షేమములు బడయగలరు.

వైన పశువులు గడ్డిమొక్కలు తినునని చెప్పటచే వీటికి జీవతత్వమున్నదని భావనాసూచన మేర్పడుచున్నది. ఇదిభావనగాక సత్యమే యిది ప్రపంచమందెల్ల సుప్రసిద్ధతను గాంచిన షాక్టరు బగదీశచంద్రబోసుగారు మొక్కలకు చెట్లకు సగములు యితరకోశములు మొదలగు నవయవములూడి కదలనివేవ

జంతవులవలెనే భావములనుకూడ వెల్లడిచేయగలుగుచున్నవని నవీనముగా ఋజువుచేసి యుండుటచే గడ్డి, మొక్కలు జీవత త్వములని, పశువుల జీవతత్వములో బ్రవేశించి యాపశువులను పోషించి పెంచుచున్నవని స్పష్టపడుచున్నది.

మనజాతి యాన్నత్యమున కుపయోగపడు కష్టములేని సాధనము దొరకినపుడు దాని నవలంబించి యాసరణలో పెట్టవలసినభారము బుద్ధిమంతులైన విద్యాధికులదై యున్నది. అధికశరీరమానసిక కష్టములకైనను లోనై కార్యమును సాధింపగలిగిన పట్టుదలగల ఋషిసంతతివారమైన మనభరతఖండవాసులునవీనసూత్ర మవలంబించి తిరిగి ప్రపంచమందెల్ల మానవ జాతికి మార్గదర్శకులమై కీర్తినహించుట కవకాశము గలిగించు నట్టిభాగ్యము దయామయుడగు పరమేశ్వరుడు కలుగజేసి యున్నాడు కావున త్వరపడి యవకాశము పోగొట్టుకొనక మేలుకొని జాగరూకతతో కార్యక్రమమును కార్యహరణము చాయక పూనుకొని మానవదార్శిద్యము, అనారోగ్యత నశింపుచేయుటలోను ఆరోగ్యము, తృప్తి వృద్ధిఁబొంది క్లుప్తజీవనము బోధించుటలోను తోడ్పడుదురు గాక.

ఇదివఱకుండు శాస్త్రగ్రంథములలో నాహారము వెంటనే యొకపిధానమునుండి మఱియొక విధానమునకు మార్చుకూడదనియు భజించునదగువఱకు అనగా (భజించిన రీతి ఘంటలు కాలమువఱకు) తిరిగిభుజింపరాదనియు నేకభుక్తము చేయువారు సదోపవాసులనియు రెండుమూడు భుజించువారు మితౌ



హోరులనియు మొదలగు నంగతులు తెలిసియుండుటచే వంటపదార్థమునుండి పచ్చిపదార్థ నేవచేయుటకు భీతి కలుగక మానదు. పై శాస్త్రములు వంటపదార్థముల విషయమై చెప్పిన వాక్యములైయుండుటచే నత్యములై వర్తించినను నట్టి వాక్యములు అపక్వాహారములకు చెందనేరవు. ఎందుచే ననగా, కేవలము వంటపదార్థముతో మిశ్రమములేని యపక్వాహారము ప్రజాత్మేమముకొఱకు సర్వజనసామాన్యముగా సరిపోవు విధమున నిదీపఱకు నెవరును ప్రయత్నముచేసి పరిశీలించినట్లు కానబడుటలేదు. కావున పక్వాహారములను గురించిన వాక్యము అపక్వాహారమునకు వర్తింపనేరవు. ఎందుచేనన, అపక్వాహారము భగవన్నిర్మాణప్రకారము శరీరవిషణ్ణపదార్థము కనుక నే పక్వాహారముతో మిశ్రమముచాయక ప్రత్యేకముగా పక్వాహారముపై నాధారపడి జీవించునపుడు దేహమునకే విధమైన వ్యతిరేకము, కష్టము, ఆరోగ్యభంగముగాక నడివఱకున్న రుగ్మతలు, పీడలుకూడ నశించి యారోగ్యము గలిగించుచున్నవి. ప్రస్తుతమారోగ్యవంతల విషయమై పూర్తిగా చర్చించిన పిదప వ్యాధులు, వ్యాధిగ్రస్తల విషయమై రాబోవు సధ్యాయములో విచారింపబడును.

అహారము భుజింపవలసిన కాలము.

అహార మెప్పుడు భుజింపవలెనను ప్రశ్నకు జవాబు నయితము మన మనవసరముగా నాలోచించి కష్టపడనక్కరలేక నే స్వప్నిలో మనతోడి జంతువులమే యెప్పుచున్నది. ఎట్లనచిలుకను గోతిని, పశువునుజూచిన అవి వాటికి ఆకలిగలిగిన

ప్రతితీక్షణములోను దినుచుండును. కాని కడుపులో ఆకలిలేనిచే  
 కడుపునిండుగానున్నను వంటఅయినది చల్లారపోవు నని చెడి  
 పోవు నని వ్యాపారమునకు ఉద్యోగమునకు వేళ మిగిలి పోవు  
 నని గడియారపుముల్లు బెనగకుండులాగున నమలియో నమల  
 కయో మెత్తగా వంటకావింపబడిన పచనపదార్థమును గుటు  
 క్కునమింగి తొందరగా మఱియొక విషయమాలోచించుచు  
 తినుచున్న పదార్థమునందలి జ్ఞప్తిగాని రుచిగాని తెలుసుకొనక  
 పరుగెత్తిపోవునట్లుగా అపకృహకారము భుజించుటకు వీలుపడదు.  
 ఎందువల్లననగా నపకృహకారము నమలనిచే యెంతమెత్తగాచే  
 సినను మ్రింగుడుపడదు, రుచింపదు. మ్రింగుడుపడినది మొదలు  
 నిర్జీవపక్షపదార్థమువలె గాక నాలికమీద ప్రవేశపెట్టిన యీ  
 మునుండియు నపకృహకారము గుడ్డలో నీరువడకట్టినట్లు ఎక్కడ  
 జీర్ణము కాదగుపదార్థమక్కడ రక్తములోనికి జీర్ణకోశములో  
 నుండి యినికిపోవును. పకృహకారము నిర్జీవపదార్థమగుటచే మ  
 నుజుని శరీరములో జీర్ణకోశములోనుండు జీవాణువులు (హై  
 టోప్లాస్మిక్ సెల్సు) భుజించి కడుపులోనికి చేరియుండు నిర్జీవపదా  
 ర్థములలో పచ్చివిగాను విస్తారము ఆహారపదార్థములు మార్ప  
 కయుండుటచే మిగిలియుండు జీవాణువులను వెదకి యేరుకొని  
 గ్రహించి శరీరమును పోషించుటకు పెంపుచేయుటకు నుపయో  
 గపఱచుచుండును. పాపము పకృహకారమువలన మనుజులెంత  
 కష్టము జీర్ణకోశములోని జీవాణువులకు గలుగచేయుచున్నారో  
 పరిశీలించి విచారింపుము. ఇట్టి జీవాణువుల యాంతరంగికస్వస్థ

చేతనే శరీర దార్బల్యము క్రమేణ జాతిక్షీణతకలుగుచున్నది నాగరికత హెచ్చినకొలదియు క్రొత్తరుచుల కలవడిక్లిప్తమగు పాశురములు కనిపెట్టినకొలది వ్యాధ్యాధిక్యమై ఆయుర్దాయము క్షీణించుచున్నది.

పశ్చాత్తాపము విషమమైన యెడల ఇదివఱకే మానవులందఱు చచ్చి జాతిమితరించి యుండవలెను. ఇంతకాలమునఱకు మానవులెట్లు జీవింపగలిగి యున్నారను ప్రశ్నకు సమాధానము చెప్పినఁ గాని సందేహము తీరదు. మానవులు జీవించి యుండుటకు పశ్చాత్తాపము తో పాటు వారు కొంత అపశ్చాత్తాపము దినుట యొక కారణము. రెండవ కారణము పంచ భూతములచే నిర్మాణము కాబడి యుండుటచే అట్టి పంచ భూతముల వల్లనే శరీరమును పోషింపఁ బడవలెను. మనుజుఁడు యుద్బాధా నివారణార్థము స్పృహతత్వములలో బుట్టిపెరిగిన యోషధులు అనఁగా మొక్కలు, గింజలు, కాయలు, పండ్లు తిని బ్రదుకుచు దాహము కలిగినప్పుడు నీరు ద్రావుచున్నారు. ఆహారము భుజించుట, నీరుద్రావుటవలన మాత్రమే శరీరము పోషింపఁబడునట్లు జనసామాన్యమునకు స్థూలచక్షుస్సుకు కనబడుచున్నది కాని వాయువు, తేజస్సు, ఆకాశము వలననుకూడా పోషింపఁ బడుచున్నది. ఆహారము తినుట లేకపోయినను కొన్నిరోజులవఱకు దేహము నిలుపవచ్చును. నీరుద్రావి కొలదికాల ముండవచ్చును. వాయువు, తేజస్సు లేక దేహమాపుటకు సామాన్యజనమున కలవిగా?

గాని యోగాభ్యాసమువలన సమాధినిష్ఠయగుచుండువాడు ఊహి  
రిని గుండెకాయ వ్యాపారమును ఆపి భూగర్భమునందు కొన్ని  
వేలసంవత్సరములవరకు శరీరము చెక్కు చెదరకుండులాగున  
నుంచగలరుగానివీరికి సైతము ఆ కాశతత్వసాయములేనిదే నిలువ  
జాలరు. ఎందువల్లననగా, ఆ కాశము శరీరములోను వెలుపల  
అంతటను నిండియుండును. ఆ కాశము లేని తావులేదు కావున  
ఆ కాశపోషణ లేనిదే శరీరమొత్త మాత్రము నిలువజాలదు.  
ఉపవాసము చేయునప్పుడు మనుజుడు నిదురించునపుడు అకాశ  
తత్వమే పోషించుచుండును. ఈ కారణము చేతనే మనుజుడు  
భుజించు పృథివీ తత్వములోని ఆహారపదార్థము లన్నియు,  
పాకమువలన నాశనమై నిర్జీరమై న్యాధికి కారణమగుచున్నను  
మనుజుడు త్రాగు నీరు చేతను, పీల్చు వాయువుచేతను, సూర్య  
తేజస్సుచేతను, యోగులకు సైతము విడనాడరాని ఆ కాశ  
తత్వముచేతను, ఇదివఱకే అంతరించవలసిన మానవజాతి నిలిచి  
యుండుటకు హేతువగు చున్నది. మనుజున కేవల యోగ అవ  
యవ లోప మేర్పడినప్పుడు ఆపనిని యితర యింద్రియములు,  
అవయవములు పంచుకొని అధికముగా పనిచేసి మనుజుని జీవ  
యాత్ర నడిపించినట్లే చిరకాలము నుండి తిను ఆహార పదార్థ  
మునందు దోషముండుటయే గాక వ్యాధికి కారణమైనను మను  
జుడు ప్రతిక్షణమును మృత్యువుతో పోరాడి వెనగులాడుచు  
జీవించు చుండినను, ఇట్టి పోరాటములో శారీరసహజ బలము  
నశించి ఆయుర్దాయము క్షీణించి జాతి లోపించుటకు సాగరికత

హెచ్చినకొలది క్రమేణ నెమ్మది నెమ్మదిగా కాలమానము మగుచున్నది. మానవజాతి తక్షణమే కత్తితోనటకనట్లు విషము మ్రుంగినట్లు నశింపకపోయినను, దినదినము నెమ్మది నెమ్మదిగా తడిగుడ్డతో గొంతుక కోయుదురను సామెతలాగున చనిపోవుచున్నట్లు స్పష్టపడుచున్నది.

నాగరికత యనగా క్రొత్తగా మృత్యుహేతు సాధనములను గనిపెట్టుట గాక ఆయుర్వృద్ధి గావించి సంపూర్ణ తేజోబల పరాక్రమ శాలులై తృప్తితో, గూడి పూర్ణాయుద్ధాయులై యుండి మానవజన్మమే ఆఖరుజన్మముగా నొనర్చుకొను లాగున జ్ఞానమువలన ఈశ్వరతత్వము గ్రహించి భగవంతునితో సూది కంటురాయి కినుపముక్క చేరినట్లు భగవంతుని సమీపించి పాలు పాలతోను, నీరునీరుతోను కలసినచందమున భగవంతుని తేజస్సులో ఆత్మతేజస్సు కలప ప్రయత్నముచేసినదే నిజమై నిష్కళంకమైన నాగరికతయై యున్నది. కాని మారణహంత్రములను గనిపెట్టి మానవజాతిని నశింపజేయు నాగరికత పిశాచత్వము, ఘోరరాక్షసత్వముగాని నాగరికతయని యనిపించుకొనదు. సృష్టిలో నీవిప, ముఖము బరిశీలించిన మనకు స్పష్టపడగలదు. ఏజుతువునుగాని స్వభాతి ప్రైరముండి మానవులవలె జాతులుగా విభజనమై పోరాటము సలిపి నాశనముచేసికొనుట లేదు. మనుజుడు మాత్రమే దీనికి వ్యతిరేకముగా సృష్టికి భిన్నముగా జాతుల నేర్పాటు చేసికొని మత్సరముల కాస్తదమై ఘోరయుద్ధములు పోరాటములు సలిపి యిశ్వర జంతుజాతిముల

కన్న అధికబుద్ధియున్నను, స్వజాతి నాశనము చేసికొనుచున్నాడు. యిట్టి మహాఘోరకృత్యమునకు లోపమునకు ఆహారమే కారణమగుచున్నదని స్పష్టముగాఁ దెలియుచున్నది. ఆహారము చక్కచేసికొనిన ఊణమునుండి యితరజంతువులవలెనే స్వజాతి వైరము నశించి యుద్ధములు లేక మత్సరము లణగి మానవులు వృద్ధి పొందఁగలరు. ఈయంశమును లీగ్స్ లేషన్సు వారు బాగుగా ఆలోచించి గమనించ నలసిన విషయమే గాక జనులను ప్రబోధించి వారు చేయ కార్యభాగము లోనిదే గావున జీవరణములోనికి తెప్పించు భారము వారిపై నున్నది

పచ్చిఆహారము పక్షులవలెను, కోతులవలెను, ఆకలి కలిగినప్పడు ఎన్నిసారులు కావలసిన నన్ని పర్యాయములు కడు పునిండినంత తృప్తిగాఁ దినవచ్చును. పనివిస్తారముచేయుమనుజుడు విస్తారముగాను తరచుగాను తినిన తినవచ్చును. పనిలేనివాడు తక్కువగా తినును. వంటభోజనమందు ఇట్లుగాక పనియున్నవారు లేనివారు నేకరీతిగానే భుజించుచుందురు. అపక్వాహారము తినువారు పనిచేయక ఒకమూల బద్ధకముతోను చండితనముగాను ఉండఁజాలరు. వారిదేహమునందలి రక్తము మిక్కిలి చురుకుగా పైకి క్రిందకు వేడినీటిలోని బుడగలతో గూడి బుగబుగలాడెడు కెరటములవలె తిరుగుచుండుటచే నెల్లి ప్పడు చురుకుగానుండి ఏదోకార్యములో మగ్నులగుచుండుదురు. పక్వాహారము తిన్నవారు మత్తుగానుండి పూర్ణమైన బద్ధకముతో నడుము విడిగినపామువలె దేహము నీడ్చుకొనలేక క

న్నులరమోడ్పు నిదురలో మైమరచి పరధ్యానముతో జీవితము గడుపుచుందురు. అపక్వాహారము భుజించుటకు ప్రారంభించిన మానవుడు జాతువులకు గల సహజమైన చురుకు, భీకరము, రోషము గలిగి నూతన వజ్రాయుధమువలె సానబట్టిన వజ్రము వలె చరచరలాడుకన్నులతోను అతిలాఘవమైన శరీరఅవయవములతోను, పూర్ణమైన సామర్థ్యములతోను, జాగరూగతతోను మెలంగుచుండును.

పక్వాహారముతో పడవవలె సాగిపోయి అంగవికారముగా త్రోసికొనివచ్చిన బాజులు, శరీరమునందలి యన్యపదార్థము నశించి మనుజునకు ఇతరజాతువులవలె ఆయాజాతువుల కుండవలసిన సహజసౌష్ఠ్యము కలిగియుండదు. అపక్వాహారము పక్వాహారముకన్న సారవంతమైనది కావున క్రమముగా జీర్ణావయవములు నన్నగిల్లి స్వల్పాహారము తినుచుండిన జాలియుండును. గావున శరీరమునందలి యన్యపదార్థము నశించి బాజులు కానరావు.

అపక్వాహారము ప్రారంభించుకాలములో తరుచుగాఁ దినవలసివచ్చినను క్రమముగా ఆహారము పుచ్చుకొనవలసిన సంఖ్య తగ్గుటయే గాక ఆహారపదార్థములోని అనేకత్వము తగ్గి క్రమముగా ఏ కాహారములోనికి వచ్చి యట్టి ఆహారము నే నిలుపుకొనఁదగు సామర్థ్యము కలుగును. ప్రారంభించునపుడు కాయధాన్యములు కూరలు, పండ్లు కొబ్బరి మొదలగు చదురు గింజలు ఆహారపదార్థములో పైనన్నియు నుంచుకొని

మనోనిబ్బరము దృఢనిశ్చయముతో కొంతకాలము జరిగినపిదప అభ్యాసమువెంబడి కొబ్బరికాయతిని జీవింపవచ్చును. ఇట్లుచేయ గలిగినప్పుడుజీవితము అతిశుష్టము సౌఖ్యముగా నుండును. కొబ్బరికాయయందు శరీరమునకు గావలసిన పోషణ పదార్థము లన్నిటిని భగవంతుఁడొమిడ్చియున్నాడు కాని కేవలము కొబ్బరితోనే ప్రారంభము చేసిన చేయవచ్చును గాని శరీరములో చాల మార్పులుభేదములు వచ్చుట జ్వరము రక్తవిరేచనములు కలుగుట, చిక్కుట మొదలైనవి కలుగవచ్చును. ఇందుచేభయ పడి సామాన్య జనులు అవలంబింపలేకపోవుచున్నారు.

ఇదివఱ కపక్వాహారము తినువారు, మంచిదని బోధించువారు, యేదో యొకజాతిపండ్లను కొన్నిచమురుగల పండ్లను చెప్పియుండుటచే శరీరములోని జీర్ణకోశములోని సరములు కొత్తగా మార్చిన అపక్వాహారములోని పోషణపదార్థము నాకర్షించి శరీరమునకిచ్చి పోషించలేకపోవుటచే చిక్కిపోవుట తటస్థించినది. ఇదివఱలో ధాన్యమును అపక్వముగా తినుటను గురించి తెలుపబడి యుండలేదు. ధాన్యములు కంకులలోని గింజలు, సహజమగుపాలు, నీరుతో కూడియున్నపుడు మెత్తగాయుండును. తీరిగి యిట్లు ముదరగా పండించి గాదులలో నిలువచేసిన కఠినమైన ధాన్యపుగింజలను కంకులలో గింజలవలె మెత్తజేయుటకు నానబెట్టిన మెత్తనగును. అటుపిమ్మట తినుటకు వంశినగింజలవలెనేమృదువుగానుండి నమలుటకు వీలగును. ఇట్లు ధాన్యములుతినుటకు వీలు కల్పించుటవలన వంటపదార్థములోని



గింజలేయుండుటచే మూనవుని కాకలిదీరి కడుపునిండుటవలనను పోషణపదార్థమునమానముగాగింజలలోనుండి పచ్చివిగా యుండుటచే జీవత్వముతో న్రవించి పుష్టికలిగియుండ త్వరగా జీర్ణపూటచే వ్యాధిలేకుండును. గింజలు పచ్చివి ఆహారములో చేర్చుటచే నాహారము ఖర్చు తగ్గిపోవుచున్నది. ఈవిషయమూదాయశాస్త్రజ్ఞులు గ్రహించి జనులకు సపకర్వాహారమునందలి యూదాయమును గుఱించి చక్కగా ప్రబోధముచేయుభారము వహించవలసి యుండును. గంజి, అన్నము, తిను కూలివాడు అసకర్వాహారములో నానవేసిన ధాన్యములూ పప్పుజాతులగింజలతో తృప్తిపొందును. వండనిదోనకాయ, అనపకాయ, బీరకాయ చుక్కకూర, మొదలగు చవకపదార్థములతో జీవింపగలుగుచున్నాడు. ఫలములను దినుటతో పచ్చి ఆహారముకుమిగులవ్యయమగునను నిందతప్పిపోయి పేదవారికి సౌకర్యమేర్పడినది పచ్చికూరలు ఆకుపచ్చని పండ్లనిసైతము శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పచున్నారు. పండ్లనువాడుచోట పచ్చికూరగాయలను పండ్లకు బదులుగావాడవచ్చును.

వండిన ఆహారము మెత్తగా నుండుటచే విస్తారముగా అనగా ఒక ముద్దను ముప్పది రెండుమార్లకు తక్కువగా నమలకుండ మింగకూడదని, చేతనైనంత వఱకు నమలి ఆహారము నోటిలోనీరై దానంతటది మ్రింగుటకు ప్రియత్నములేకనే గొంతులో నారిపోవువఱకు నమలుచుండునుని డాక్టరు ఫ్లెక్సెరు గారు (ఫ్లెక్సెరైజేషన్) అను గ్రంథములో ప్రసాసిన అంశములు

పండిన ఆహారమునకు జెందిన యితరాంశములతో పాటు అపక్వాహారమునకు చెల్లనట్టే చెల్లనేరవు. ఎందువల్లననగా అపక్వాహారము సమలక మ్రింగుటవృద్ధును తటస్థింపదు. దీనికి దృష్టాంతరము సృష్టియే చెప్పచున్నది. అపక్వాహారము పొట్టుతోను సహజరసములతోను కూడి యుండును గనుకను పేగులకంటుకొనక మలవిసర్జనముచేయు పెద్దప్రేగులయందు నిలువ యుండక పూర్ణముగా బహిష్కారమగును. మలవిసర్జనములో ప్రేగులయందు నిలువ లేనపుడు వ్యాధుల కాధారముండదు. పాకము చాయకుండుటచే స్వభావసిద్ధముగా నాహారపదార్థములయందుండు రసములు నీటివలన వానిని భుజించు నపుడు చల్లగాను సుఖముగాను నుండును. అపక్వాహారము యొక్కనుగుణములు దానిని భుజించుటవలన గలుగుసౌఖ్యము, ఆనందము, లాభము పైకి కనపడినన్ని వాగ్దానియున్నను యెనరియనుభవమునుబట్టి వారు గ్రహించ దగిన విషయము కావున నింతటితో నావిషయము నాపి పైన నుదహరించిన విషయములను సారాంశా పూర్వకముగ జ్ఞాపకార్థము విడదీసి వ్రాయుచున్నాము.

ఆ హార ము యొ క్క ఉ డ్దే శ్య ము.

ఆకలితీరుట, బలముగాను దృష్టిగాను నుండుట, ఇట్టివన్నియును సపక్వాహార సముదాయమున కుండుటయే గాక వ్యాధి యున్నయెడల దివ్యైషధమువలె దానిని బోగొట్టి యా

రోగ్యము లోనికి దెచ్చు సామర్థ్యము నారోగ్యవంతుల ఆరోగ్యము పోసీయక కాపాడి చిదానందముగా నుంచు సామర్థ్యము కలదు.

ఆహార వస్తు సముదాయములో ముఖ్యముగా నొక ప్రధానమగు కాయధాన్యము, పప్పుజాతి ధాన్యము, లేతకూరలు, రసముగల ఫలములు, చమురుగల కొబ్బరి, వేరుశనెగ, జీడిమామిడి, బాదం, పిస్తా, అకోట, సారపవ్ప, మొదలగు జాతులు ప్రారంభ దశలో నుంచుకొనవలయును. పరీక్షగా పరిశీలించ కోరిక గలవారు క్రమేణాసముదాయములోని యొక్కొక్క పదార్థమును మాని శరీరమునకు గావలసిన అన్ని పదార్థములు యిమిడియుండు కొబ్బరికాయ మొదలగు నేకాహార పదార్థములను భుజించి క్లుప్తజీవనము, తమలాభము ఆనందము కొఱకు తోడి మానవులకు మార్గము చూపుటకు వీలగును. రోగులు మొదట రసము గల పదార్థములతో నారంభించి జీర్ణాభివృద్ధి ననుసరించి ఘనపదార్థములను జేర్చుకొన వలసియుండును. ఈవిషయము పూర్తిగా రాబోవు అధ్యాయములో పూర్ణముగా వివరింపబడును.

ఈయాహారము నొంటరిగా పరదేశమందు జీవించవలసి వచ్చి యితరులయింట భుజింప నిష్టములేని వారికిని దలిదండ్రులను స్వగృహములను వదలి విద్యాసంస్థలందుండు విద్యార్థులు పూటకూటి యిండ్ల భోజనము చేయనవసరము లేకుండ క్లుప్తజీవనము చేయుటకును మార్గస్తులగు శిష్టాచార సంపన్నులగు

వేదాధ్యయన పరాయణులగు నాచారవంతులకును బ్రహ్మచారులకును ప్రపంచముతో సంబంధము లేని సన్యాసులు, జైరాగులు, వితంతువులకు, విస్తార మనుకూలముగా నుండి తొట్రుపాటును దగ్గించి నిర్మూలమైన ఆత్మశాంతిని గలిగించును. ఈ ఆహారము జాతికుల మత భేదములు లేక సమస్తజాతులవారు దృష్టిదోషము మడి, పాటింప నక్కరలేక యొకటి యెగుట నొకరు గొప్ప సమావేశములందు కాగ్రెన్సు సంస్థలనంటి సంస్థలందు భుజింప వచ్చును. ఎన్ని దేశములు తిరిగినను యెన్ని క్రొత్తస్థలముల నీరు ద్రావినను, శరీర మారోగ్యముగానే యుండును. వ్యాధి గాని యధమము పడిశెము గాని పట్టజాలదు. ఇట్టి యాహార ములవడిన తగువాత పక్వ పదార్థములందలిరుచి, వాంఛ, తగ్గిపోవును. కొంత కాలము గడచిన పిమ్మట పక్వాహారము స్నేహితులయొక్కయు బంధుగుల యొక్కయు బలవంతము వలన భుజింపవలసి వచ్చినను పక్వాహారముతో నపక్వాహారములోనివంటి సహజమైన సత్తువు, రుచిని, పుష్టిని కలిగి యుండదు గావున భోజనానంతరము తిరిగి కడుపు వెలితిగా యుండుటవలన అపక్వాహారముకొద్దిగా వైననుతిని సంతృప్తుడు కావలసియుండును.

అపక్వాహారమును గురించి వ్రాయదగిన విషయము మఱియొకటి కలదు. జనసామాన్యములో పక్వాహారము భుజింపకున్న సంతానాభివృద్ధి శరీరసామర్థ్య ముండదనియు, పీర్వవృద్ధి నశియించుననియు నభిప్రాయము కలదు. ఇది వట్టిపొర

బాటు. సృష్టిలో నితర జంతువులు అపకవ్యముగా నాహారమును భుజించుచు నమోఘమై యధికమగు వీర్యములు గలిగి పెక్కుసం తానమును బడయుచుండుట మనముచూచుచున్నాము. పశ్వా హారమును భుజించిన మానవులలోనే వీర్యమమోఘము కా కుండుటచే స్త్రీపురుషులకూడిక వ్యర్థమగుచున్నది కాని యితర జంతువులలో పురుషజంతువుకూడికమాత్రమున స్త్రీజాతి గర్భ ముధరియించుచున్నది. కావున మానవజాతి తిరిగి యపశ్వాహారమలవాటు చేసికొనినచో నితరజంతువులకు గల సామర్థ్యము, అమోఘత్వము, సంతానవిషయములో గలుగుటయేగాక తేజోబలపరాక్రమసంతతికూడ లభింపగలదు. దీనికి సంబంధించి యే బరుకంట్రోలు, అనగా అధికసంతానముకూడదని చెప్ప వాదము ఖండింప బడుచున్నది.

స్పృష్టిని పరిశీలించినచో నేజంతువు కాని యేగింజ కాని తనస్వజాతి యధికముగా వృద్ధిచేయు నుద్దేశ్యమే యీశ్వరదృష్టిలో ముఖ్యోద్దేశ్యమని కానబడుచున్నది. ఒక్కగింజ భూమిలో వేసిన కోటి గుణితముగా కుంచెడు గింజలు పండుచున్నవి. పిల్లులు, కుక్కలు, పందులు, పాములు, పక్షులు సంవత్సరములో రెండుమూడుమారులును ఒక్కొక్కసారి యనేకమంది పిల్లలను కనిపెంచుచున్నవి. కాని మనుజుడుమాత్రము తనకొకనికి యిద్దరు పిల్లలు పుట్టిన భయపడి బెంగబెట్టుకొనుచున్నాడు. దీనికి కారణము తా నార్జించిన ద్రవ్యము వృద్ధిపొందుచున్న కుటుంబమునకు చాలాదనియే. కాని యిట్టి దారిద్ర్యభయముచే

నీశ్వరోద్దేశమునకు భిన్నముగా సంతానమును కలుగకుండచేసి కొనుటకును తగ్గించుకొనుటకును అనేకఘోర నీచకర్మలను ప్రబోధించు గ్రంథములు, విద్యాధికులు గలరు. ఇట్టివి యీశ్వరధిక్కారముచేయు నాస్తికవాదములలో చేరును. సంతానము పెక్కుగా నుండకూడదని చెప్పవారిలో వయస్సు గడచినకొలది నీరసవంతమగు సంతానము కలుగునని జనులను భయపెట్టుచున్నారు. ఇదియంతయు వట్టి అబద్ధము. భ్రమ. ఇట్టిదారిద్ర్యము, యిట్టిభ్రమ అపక్వాహారము నేవించినచో నశించి సృష్టిలో నితరజంతువులు వృద్ధదశలో నుండినను బలమైన సంతానమును పొంది తృప్తిగాను పుష్టిగాను చురుకుగాను నున్నట్లుగానే మనుజుడు సహా బలమైన సంతానము నధికముగా గని దారిద్ర్యము లేక తృప్తిగాను సంతృప్తిగాను నుండును. వీర్యలోపమునకును, దారిద్ర్యమునకును, పక్వాహారములోని లోపము దోషముకాని మఱియొకటి కాదు. ఇట్టిలోపమును సవరించుకొని సత్సంతానము పెక్కుగాబడసి సుఖంపలేక దారిద్ర్యభయమునకు బలహీనమైన వీర్యమునకు భయపడి సంతానము పాడుచేసుకొను టీశ్వరోద్దేశ్యము కాదు. అపక్వాహారమువలన వీర్యమునందలి సర్వలోపంబులును నశించి బలమైనసంతతి కలుగును. విస్తారసంతానమును కను పడులు జంతువులు పిల్లలకు సామర్థ్యము కలుగువఱకు తల్లులు వానికిపాలిచ్చి పెంచును. మృదుద్రవాహారమవసరము లేనిస్థితి వచ్చినాటంతటవితమకుగా వలసినఘనమగు నాహారమును సంపాదించుకొనదగిన సామర్థ్య

ము కలిగినవెంటనే పిల్లలు తల్లులను వదలి వాటంతటవి స్వేచ్ఛగా విహరించుచుండును. ఇట్టిసితి మనుజుల కపక్వాహారపద్ధతి యలవడిన వెంటనే మనుజులలో బాలురకుగూడ నిట్టిసామర్థ్యము కలుగును. దీనికితోడు వ్యవసాయవృత్తి, తత్సంబంధమగు పంటలు పండించుట, తోటలు పెంచుట, గోవులనుగాచుట, మొదలగు ప్రత్యక్షవ్యాపారము బుద్ధిబలమవసరములేకనే నిత్యకృత్యముగా నవలంబించుట వలన సామర్థ్యముతోను నేర్పుతోను జీవనముచేయుట కలవడఁదగు వృత్తులను బాలురకువృద్ధులుమాపించినచోదాఁద్రవ్యమునశించిత్వప్రతిభతోఅధికముగా సంగ్రహముచాయ గలుగు ధాన్యములు ఫలములుగృహములందు సేకరింపగలుగుదురు. ప్రాణాయామము, వజ్రోల్లిముద్ర మొదలగు సాధనములచే వీర్యస్థితితమధోముఖముగ బోకుండ నూర్ధ్వముఖమున నోజుచుగా పరిణమింప జేయగలుగు సామర్థ్యము లభించును. ఇట్టి సామర్థ్యమువలన మనుజుడు, శ్రీకృష్ణుడప్రభావ్యులతో పదహారుచేలమంది గోపికలతోను సంసారముచేసి సంకోషముపెట్టినట్లును ఒకపోతుజంతు వొకమౌడనంతను తృప్తిపఱచి సంతానమును బడయించు చున్నట్లును పురాణములవలనను సృష్టిలోను కనబడుచుండు విభముననే మనుజునకు సామర్థ్యము కలుగును. ఇట్లువ్రాయుటచే వ్యభిచారవృత్తిని హెచ్చరించుట మా యభిప్రాయమని పాఠకులుతప్పుగా నర్థము చేసికొనకుమరుగాక. స్వస్త్రియదట్టి సామర్థ్యముతో మెలిగిన స్త్రీపురుషుల కన్యోన్యసౌఖ్యప్రేమ లభిం

నొందుచు బలమగు పెక్కుసంతానము కలిగినను దారిద్ర్యభయము లేకుండురు. దీనిని బట్టి వజ్రోలీముద్రసాధన, ప్రాణాయామ ప్రక్రియలు, అపశ్యము ప్రతి మనుజుడును అభ్యసించి జ్ఞేయము నొందుదురనియు నిట్టి శిక్షలు పొందుటకేర్పరుపబడిన పూనాబాంబాయిమధ్యనుండు “లోనాలా” ఆశ్రమము, ఇల్లిమగోదావరిజిల్లా నరసాపురముతాలూకాలో ఏనుగు వాని లంక యందు స్థాపింపబడిన కృష్ణరాజయోగీంద్రుల “హఠయోగాశ్రమము” విజయవాడ (బెజవాడ) లో స్థాపించిన ప్రకృతిశ్రుతి కాధారభూతులగు రంగావధూతగారిచే స్థాపింపబడిన పడమటి లంకలోని ఆశ్రమము, తూర్పుగోదావరిజిల్లా రాజమహేంద్రవర మండుండు జలసూర్యకిరణ ప్రకృతి చికిత్సాస్థిరోగ్య జ్ఞానాశ్రమము కాశీ, హరిద్వారము, కేదారము, మానససరోవరముమొదలగు స్థలములందు పరిశ్రమచేసిన వారికి తెలిసినన్ని సంగతులు గ్రహించి జనులు తమతంట తా మభ్యసించి సుఖించెదరుగాక. ఇట్టిసాధనముల కపక్వాహారమే ముఖ్యప్రత్యక్షసోపానమై యున్నదని విశ్వసించుచున్నాము.

వేదాంతం లపక్వాహారము చక్కని శాంతము, ఆనందము, కలిగించునని చెప్పదురు. కావున నూతన అపక్వాహార సమ్మేళనములోని పదార్థములు నమలి భుజించుచున్న కాలమందీశ్వరునికి గల నిర్గుణత్వము, రూపరాహిత్యము, సత్త్వము తినువారికి వ్రాయుటకు చెప్పటకు వీలు గాని విధముగా పొడకట్టచుండును. ఈయంశము నిదానముగా పరిశీలనా స్వభావ



ముతో భుజించువారికి తెలియగలదు. అపక్వాహారము వలన జ్ఞానము గల ప్రజలయందు సహజమైన బలపరాక్రమ పౌరుషములు స్వప్తిలో నితర జంతువులకున్నట్లే యుండి న్యాయప్రవర్తనమందే యుండుటకు దోడ్పడును.

అనేకవిధములుగా కాయ ధాన్యములు, పవ్పపదార్థములు, లేతకూరలు సారవంతమై చెట్లనుండి దోరగా యుండగా కోయబడిన ఫలములను కాలహరణము లేకుండుటచే పూర్ణమైన జీవతత్వము గలిగి యుండునట్లుగా చమురుగల కొబ్బరి మొదలగు పదార్థములతో తినుటకు వీలగునని సామన్యముగా వ్రాయబడి యున్నది. పాతకులకు గ్రంథకర్త యేమి తినుచున్నాడో తెలిసికొన వలెనని కుతూహల ముండక మానదు. కావున మావిధాన మీక్రింద డెలుపబడి యున్నది. మూడు పిడికెడులు గోధుమలు, పిడికెడు సెనగలు, గాని వెనలుగాని బటానీలు గాని రాళ్ళు చెత్త తీసి నీటిలో నొకరాత్రి నానిన తరువాత వాడవేసి మెత్తనైన తరువాత కొబ్బరిముక్కలతో గాని తక్కిన చమురు, పవ్పజాతులతో గాని పొట్లకాయ, ఆనపకాయ, బీరకాయ, గుమ్మడికాయ, దోసకాయ మొదలగు కాయ కూరలతోను చుక్కకూర, గోంగూర, బచ్చలి, చింతచిగురు, వెన్నవెరురు, తోటకూర మొదలగు ఆకుకూరలతోను, అరటి నారింజ నిమ్మ మొదలగు పండ్లతో భుజించి తృప్తి కలిగి యానందపడు చున్నాము.

ః శునహాయము లేనిచే పెరుగుచేయు విధానము.

నారింజ, నిమ్మ, దబ్బ మొదలగు పుల్లనివండ్లను అడ్డముగా రెండు పత్రములుగా తరిగి చూడిప్పులోని రసమును కిలమూరని గిన్నెలో పిండి గింజలు తీసివేసి అరటిపండ్లు విసికిన పెరుగువలె తియ్యగాను పుల్లగాను గట్టి గట్టిగాను ప్పు పల్లగాను కన్నులకగపడుట, నాలుకకు చుచ్చించుట మొదలగు స్వభావములు కలిగి భుజించిన తరువాత పెరుగు కలగజేసిన తృప్తి వంటి తృప్తిని కలుగజేయును కడుపు నిండును.

ద్వీతీయాధ్యాయములోని అంశములు.

1. అగ్నిస్పర్శలయిన వెంటనే జీనపదార్థము నిర్జీనమగును.
2. నిర్జీనపదార్థము కుళ్లును.
3. కుళ్లిన పదార్థము బుర బుర లూడి పొంగును. దీనికే మండమని పేరు.
4. మండము అన్యపదార్థ భారమునకు గారణము.
5. అన్యపదార్థము వ్యాధికి మూలము. (కావున వ్యాధికి అగ్నిస్పర్శ అనగా వంట కారణమగుచున్నది)
6. వ్యాధివలన మనుజుని దేహబలము మనోబలము తగ్గుచున్నది.
7. దేహబలము మనోబలము తిరిగి కలుగజేసి కొనుటలో మనుజునకు త్రొట్టాపాటు పుట్టుచున్నది.
8. ఇట్టి త్రొట్టాపాటులో భిన్న వ్యాయము భగవంతుని మఱ

చుట, ఆనందము నశించుట, ఆశ గలుగుట తటస్థించుచున్నవి.

9. పై వాటివలన పాపము గలుగుచున్నది.

10. పాపమువలన మనుజునకు జన్మరాహిత్యము, భగవంతుని సమీపించి యైక్యమగుట పోయి, జన్మ పరంపరలు కలిగి భగవంతునికి దూరమగుట తటస్థించుచున్నది.

ఇంతకు పూర్వము వంట వ్యాధికిఁ గారణమని తెలుపఁబడినది. వ్యాధికిఁ బాపమునకు వంటయే కారణమని వ్యక్తపడినది. వంట యక్కఱలేక కేవలము అపక్వ పదార్థమువలన ఆరోగ్యవంతులు సుఖముగాను ఆరోగ్యముగాను జీవింపగలిగినను జనులలో అధిక సంఖ్యాకులు ప్రాత పద్ధతి అరారోగ్యకరమై ఆయుర్దాయమును తీరింపఁజేయున దైనను అలవాటుపడిన దుశులను వీడి కొత్తరుచులను చవిచూడనొల్లక నూతనాపక్వాహార స్వీకారము ప్రారంభింపనొల్లరు గాని వ్యాధి గ్రస్తులైనను, జీకీత్సకాలమున నైనను చికిత్సతోపాటు అపక్వాహారమును పథ్యముగా నిడికొని శీఘ్రముగా ఆరోగ్యవంతులై సుఖంపఁగోరు చున్నాము. ఆహారసమ్మేళనమున శరీరమునందలి సర్వసూక్ష్మోతరాళములు సైతము పోషింపఁగల ద్రవ్యములు గలిగియున్నవి. ఆహార మనలంబింపక లోటు ఆరోపించుట వారిమనో దౌర్బల్యమే కాని ఆహార లోపముకాదు.

ఆరోగ్యవంతుని యాహారవిషయము పూర్తిచేయక పూ

ర్యము అంతమునతలవెంట్రుకల విషయమయి తెలిసిన నకలజను  
లకునాశ్చర్యముకలుగక మానదు.

తెల్లని తలవెంట్రుకలు నల్లబడుట.

అపక్వాహారముతోలియిదు సంవత్సరములు పశుసంబధ  
మైన అనగా గోవుయొక్క గాని మేకయొక్కగాని గేదెయొ  
క్కగాని పాలు, పెరుగు, వెన్న, నేయి మొదలగు ద్రవ్యము  
లేమాత్రమును వాడక మనుజుడు జీవించినచో వయోభేదము  
లేక తెల్లని వెంట్రుకలు నల్లగా మారును. ఇట్టి ప్రత్యక్షనిదర్శ  
నము సర్ బిరుదాంకితులును న్యాయమూర్తులునగు వేపారామే  
శం పంతులుగారి తలచూచిన తెలియక మానదు. వారుగ్రంథ  
కర్తలమగు మావంటి యనేకులతోముచ్చటించిరి. ఇదిమేము  
ప్రత్యక్షముగా కని యెరిగిన విషయమై యున్నది.

ఇంతవఱకు ఆరోగ్యవంతుల ఆహారవిషయము పూర్తి  
చేసి రాబోవు నధ్యాయమున రోగుల ఆహారనియమమునుగూ  
ర్చించారణప్రారంభింపబడును.

ఇది ద్వితీయాధ్యాయము.



# తృతీయాధ్యాయము.



—రోగుల ఆహారనిర్ణయము.—

ఇంతవఱకు కారోగ్యవంతుల యాహారవిషయము, సదా రోగ్యము గానుండ దగువిషయములు తెలుపబడినవి. ప్రస్తుతము వ్యాధిగ్రస్తుల విషయవిమర్శన నిలిచియున్నది.

ప్రపంచమం దెల్లశాస్త్రములు విస్తారముగా వ్యాధిగ్రస్తులగురించియు, వ్యాధులను కుదుర్చుటను గుఱించియు వ్రాయబడియున్నవి. ఒకమనుజునకొక మనుజుడు చికిత్సచేయుట మానవజాతిలో కలదుగాని సృష్టిలో తదితరజంతుజాలముల యందొకప్రాణికి మఱియొకప్రాణి ధన్వంత్రి యగుట కానరాకున్నది. ఇట్టి యవసరములు జంతుజాలములో కానరాకున్నవి. ఎందుచేననగా, సృష్టిలో దొరకు నాహారమును మార్చక తినుటవలననే యారోగ్యముగా పుట్టి యారోగ్యముగా పెరిగి చనిపోవునప్పుడు సహితము (అనగా, లయకాలమందు) మనుజులలోని మరణబాధలనంటి మరణబాధలకు లోనుగాక నహజముగా చెట్టునుండి ఆకుగాని పండుగాని పండినపుడు దానంతటది సహజముగా రానిపోయినచందమున ప్రాణములు విడిచి మరణించుచున్నవి. ఇట్టిస్థితి అనగా అనాయాసమరణము దైన్యము లేనిజీవనము మనుజుడు కోరినచో ప్రారంభమునం

డియు నీశ్వరోద్దేశేనకారము శ్చక్రప్రసూత్రమున ననుసరిం  
యపశ్యాహారమునే సేవింపుచుండనలయును.

ప్రశ్నతిశాస్త్రపేత్తలకు స్మారవమందా చికిత్సగ్రంథము  
లన్నియు వ్యాధుల నణచినేయుటకు బ్రయత్నించునున్నవి.  
అందుచేతనే యొకవ్యాధికి నొకగ మిచ్చి వ్యాధిపోగొట్టబడి  
నపుడు శరీరములో మఱియొక వ్యాధిగా మాఱి కనబడుచుం  
డుట తటస్థపడుచుండెడిది. ఇట్టిలోలు శరీరములో నొకభాగము  
సకాకభాగము సంబంధము లేక విడి విడిగాను స్వతంత్ర ప్ర  
త్యేకభాగములవలెను యావత్తుశరీరమునకు సంబంధములేనట్లు  
గా విచారింపు నట్లూహించుటచే కలిగినది. ఈనొప్పు కలిగిన  
యెడల తలశరీరములోని యొక్కభాగమే యని తలంచి తల  
కున్నవ్యాధి యావత్తుశరీరమునకు కలదని యూహించి శరీర  
మునకంతకును చికిత్స యొనరింపక నొకనొకమూత్రము చికి  
త్స (అనగా శౌంతిగంధము, అమృతాంజనము, ఓరియంటల్  
బామ్ మొదలగు లేపనములు) చేయుట ప్రస్తుతమాచరణలో  
నుండు వైద్యశాస్త్రములు బోధించుచున్నవి. ఈశాస్త్రములు  
యందలిబోధ రూఢికాదని రోగాఢైవైత సిద్ధాంతము కనిపెట్టిన,  
శ్రీ, టూయికూనేగారు వారి అభినవ చికిత్సాగ్రంథ మందు  
సవిస్తరముగా తెలిపియున్నారు. తిగిరి ఆవిషయమునే వ్రాయు  
పునరుక్తి యగును.

-ఆచరణలోనుండు మూలికాచిత్సలు, ప్రకృతిచిత్సలయం  
దలి లోటుపాటుల విమర్శనము—

—లూలూ కూనేగారి చికిత్సాక్రమమవిమర్శ—

ప్రథమములో శ్రీలూలూ కూనేగారి పద్ధతియారోగ్య  
వంతుల ఆహారవిషయము చెప్పకపోవుటచే లోటుగాయున్న  
దని తెలిపియున్నాము. ప్రస్తుతము రోగులచికిత్సావిషయములో  
సహితము యితరచికిత్సాపద్ధతులకన్న చాలవఱకు శ్రేష్ఠముగా  
నున్నను లోటులేక నిర్దుష్టముగా నుండుటలేదు. అందుచేతనే  
శ్రీకూనేగారు వారి శాస్త్రప్రకార మారోగ్యవంతులు \* సహి  
తము వ్యాధిగ్రస్తులు కాకుండుటకైదు నిమిషములైనను వారి  
చికిత్సాక్రమ మాచరించుచుండవలెననే మొదలగు నసందిగ్ధ  
సంగతులు వ్రాసియున్నారు. ఆరోగ్యవంతుడు రోగిగ్రస్తుడు కా  
కుండుటకు వారిచికిత్సాక్రమము (ప్రకృతిలో నితరజంతువులకు  
లేనివిధానము) చేయుటకన్న వానివలె నాహారము సరిచేసికొ  
నిన నారోగ్యవంతుడు గానే యుండును. ప్రాణశక్తి పూర్తిగా  
నశించి ఆయుషీణమైనరోగికి యేచిత్సయు పనికిరాదుగాని  
చికిత్సాపద్ధతి మాత్ర మేవిషయములోను లోపములేక నిర్దుష్ట  
ముగా నుండవలెను.

శ్రీలూలూ కూనేగారి చికిత్సాపద్ధతిలో రెండుము  
మగు లోటులు కనుపించుచున్నవి. (1) కీరి చికిత్సాపద్ధతి  
సహితముగనుక... (అనగా చిత్సమునకే) చెప్పబడి

: అపక్వశాకాహారాద్వైతసిద్ధాంతము.

కుండుట. (2) వీరు ప్రత్యేకము పదార్థనిర్గమమును (ఎలిమినే  
న్) గురించియే నొక్కి చెప్పియుండి శరీరపుష్టి, పోషణను  
గురించి కేవలము నిరాధారముగాను సంశయాస్పదముగాను  
దలిపేయుటయే. ఇట్టిసంశయము గ్రంథకర్త కుండుటచేతనే  
చికిత్సావద్ధతి నవలంబించినవారు దృఢకాయులైనను సన్నగి  
పోవుచున్నారు. చికిత్సావద్ధతి లోపరహితమైనయెడల వ్యాధి  
స్థులకు చికిత్సానంతరము రోగవిముక్తియగుట, పుష్టిగలు  
గుట ఈ రెండువ్యాపారమాలు జరిగి పూర్వమువలెనే యధాప్ర  
కారబలరూపములతో కనబడవలెను. వ్యాధివలన చిక్కుట,  
రావుమాయీట కలగవచ్చును గాని వ్యాధి కుదురుచుండగానే  
నిద్రము కళహెచ్చి కుదిరినపిదప రోగి పూర్వారోగ్యము  
లోను సత్తువతోను మెలగవలెను. వ్యాధి కుదురుటతోపాటు  
లము చేరుచుండవలెను. జలచికిత్సావిధానము చేయునంత  
లము రోగి బలహీనతగాను చిక్కిపోయిన కాయముతోను  
నబడుచుండును. ఒకఅంగుళము వ్యాధి శరీరమునుండి తొలగి  
చో నాస్థలమునందొక అంగుళము పూర్వమువలె శుద్ధసత్తువ  
లోను, రక్తముతోను నిండుచుండవలెను. ఇట్లు జరిగినపుడే  
రోగానంతరము రోగి వాడక యధాప్రకారము కనబడు  
పండును.

శ్రీ)లూయీ కూనేగారి చికిత్సావద్ధతి శరీరములో  
సంతరాళభాగములకు గాక కేవలము పొత్తికడుపుపైని కప్పబడి



యుండు చర్మమును చల్లని నీటిలో ముంచి రుద్దుచుండుటవలనను  
లింగాగ్రభాగమును చల్లనినీటిలో కొంచెముగాను నెమ్మదిగాను  
రాపిడితో తుడుచుచుండుటచేతను బాష్పస్నానము, అనగా  
ఆవిరి, యెండ, శరీరమందలి వైభాగమున నున్న చర్మమునకు  
సోకించుటవలన చర్మమునకే చికిత్సలని వ్రాయుటకు గారణమై  
నది. ఆతపస్నానము ఎండలో పచ్చని తామరాకులు గాని  
అరటాకులు గాని కప్పకొని పరుండుటవలన చమటపట్టువిధాన  
మున కాతపస్నానమని శ్రీలూయికూనేగారు అభినవ చికిత్సా  
గ్రంథములో తెలుపుడు చేసియున్నారు. ఇట్టివి వైచికిత్సలగు  
టచేత వెన్నుపామునకు, మెదడునకు చల్లదనము, మార్పులు  
తక్షణము తగిలి తెలుపుడుగుటకు దగ్గిరమార్గముగనుండా వ్యా  
పించక దూరముగాను చుట్టమార్గముగాను చేరుచున్నవి.

That is Louis Kuhling's system attempts to  
stimulate the cerebro-spinal axis (The central  
Nervous system) by reflex action and not by the  
direct action of nerves.

—మూలికాచికిత్సాపద్ధతులు—

ఈవిషయములో నౌషధచికిత్సాపద్ధతులు నౌషధము  
లను కడుపులోనికి వాడుటవలన కడుపునందు జీర్ణకోశమందలి  
అంతర్భాగము నందుండు మృదువగు పలుచని మెలయుచు

డు చర్మము (మ్యూకస్ మెంబ్రేన్) లోని నరములకు, వెన్ను పామునకు, మెదడుకును శరీరముపైభాగమునందు కప్పబడియుండు చర్మముకన్న నంత రాశిమందుండుటచేతను సూక్ష్మనరములతో గూడి పలుచనై, మృదువై సుకుమారముగా నుండుటవలన సమీపసంబంధ మున్నది గాని బొంపధచికిత్సాద్ధతులలో శరీరమున కాహారముకాని రసవిషగంధక పాషాణాదులు వాడట వలన రోగమణచి వేయబడి కాళిక మైఁబోగియుండుట, నిర్లభము కాకయుండుటకు కారణము లేర్పడి మంచిగుణములు, శాశ్వతమైన ఆరోగ్యము కలుగుటలేదు. రోగములను సమీప మార్గముద్వారా కుదుర్చుటకు చేసిన ప్రయత్నము అనగా బొంపధములను జీర్ణకోశములో ప్రవేశ పెట్టి రక్తనాళములద్వారా శరీరమంతటను నరములకును వ్యాపింపజేయు ప్రయత్నమొప్పు కొనదగిన దేమైనను యూషద్ధతులలోని రసవిషగంధకపాషాణాది మూలికలు చేయు హానివలన ఆయుష్షుకొనదగిన విషయము పాడటచేత ఖండింపబడిపోవుచున్నది. కావున నిట్టి లోటును తొలగించు మార్గము కనిపెట్ట నవసరము కలుగుచున్నది. పిమ్మటేమిట అనగా నరముల కుద్రదేగము కలిగించుటలో మూలికాచికిత్స అంతర్భాగములోను శ్రీలూయికూ నేగారి కిత్సా క్రమముపై నుండి చేయునదియునై యున్నది. రెండు ద్ధతుల ప్రకారము చికిత్సను చేయుటలోను రోగములు కుదుర్చుటలోను ఉద్రదేగము కలిగించుటవలన రోగపదార్థమును బహిర్నిష్కర్షణమునకు వచ్చుచో చేగములు కలిగి యున్నవి.

పన్నెండు టిస్సుసాట్సు అనే చికిత్సా పద్ధతి అనగా శరీరములో 12 రకముల ఉష్ణ లుండుననియు నందులో నేవిధ మైన ఉష్ణము గాని లోటు వచ్చినప్పుడు వ్యాధి కలుగుననియు నాచికిత్సాపద్ధతి కనిపెట్టిన గ్రంథకర్త వ్రాసియున్నాడు. ఈ గ్రంథకర్త యొకవఱకు చెప్పినను శరీరములో పడవేయుటను గురించియే (నష్ట) బోధించియున్నాడు గాని శరీరమునుండి వ్యాధిని నిర్గమింప జేయుటను గురించి చెప్పియుండలేదు. అందు చే నిట్టిలోటును పూర్తి చేసికొని మఱియొక విధానమును కను గొనవలసిన అవసరము కలుగుచున్నది.

సూర్యకిరణ చికిత్సా పద్ధతిని గనిపెట్టిన డాక్టర్ ఈ, డీ, బాబిట్టుగారు కూడ శరీరములో సూర్యకాంతిలోని సప్తవర్ణముల లో నొకవర్ణము గాని మఱికొన్ని రంగులు కాని లోటు వచ్చి నప్పుడు వ్యాధి కలుగుననియు నట్టిరంగులు గాని రంగులను గాని సూర్య తేజస్సునుండి శరీరము లోనికి ప్రవేశపెట్టి నపుడు వ్యాధి కుదురుననియు వ్రాసియున్నారు. అనగా మీరు కూడా సప్తయి సూర్యకాంతిలోని రంగులను ప్రవేశింప జేయుటలోనే బోధించియున్నారు. ఇట్లు సూర్యుని తేజస్సు శరీరమునకు సోకే నపుడు శరీరమునకు చెమట పట్టుట వలన రోగ పదార్థము కొంతవరకు చెమట ద్వారా వెలుపలకు వెడలుగొట్ట బడు చున్నది. కాని పూర్తియైన నిర్గమన విధానమును గురించి యీ లోచన చేయవలసి యున్నది. కావున వ్యాధి నణచి వేయు

టకు ప్రయత్నించు చికిత్సా పద్ధతుల వారి క్రిమము అనగా మూలికా చికిత్సా విధానము, వ్యాధిని తొలగించుటకు ప్రయత్నము, చేయు లూయూకూనే గాని నిర్గమన పద్ధతి కొన్ని ఘనపదార్థములు అనగా 12 ఉష్ణులచికిత్స, సూర్యకాంతిలోని రంగులను శరీరములోనికి ప్రవేశపెట్టవలెనన్న వారి సూత్రములలోను కొంతవఱకు నిజమున్నది గాని కేవలము యేపద్ధతి పూర్తియై నిర్దుష్టపద్ధతిగా గనుపించుటలేదు. రసవిష గంధకషా షాణాదులను శస్త్రకాటులను యింజెంక్షనుల పోటులను ఉపయోగించుటకన్న పంచభూతములతో చికిత్స చేయ ప్రయత్నించినవారు నిరపాయముగా నులువైన మార్గమును కనిపెట్టినవారైనారు. కాని యివన్నియు యేదో చికిత్సా క్రమములోనే చేరి శరీరమును శిశులో నుంచవలసినవిగానే తేలుచున్నవి.

శరీర మనారోగ్యముగానున్న కాలములో నేవిధమైన చికిత్స చేయుటకు ప్రయత్నించినను ప్రకృతి యుద్దేశ్యమునకు భగవదుద్దేశ్యమునకు భిన్నముగా నడచుటకు ప్రయత్నించినట్లే పరిణమించుచున్నది. మనము చేయు ప్రయత్నము లొక సమయములో మేలుకొఱకు తోడ్పడవచ్చును. మఱియొకప్పుడు వ్యతిరేకముగా పరిణమించును. మనము చేయు చికిత్స యిద మిథమని కేవలము మేలు కలుగుననియే చెప్పటకు మన శక్తికాశములేదు. మనము చేయు క్రియలన్నియు భీకటిలో గంకు

నేసినట్లే. (లీప్ ఇండియా) ఒకప్పుడు మరము వేసిన గంతు గట్టిబాగాను పడవచ్చును. మరియొకప్పుడు డగాధములో పడవ వచ్చును. ఒక ఎలక్ట్రిక్ డైనిమ్మాను పొరపాటునైన తగులుట తటస్థించినపుడు సైతము తగిలిన వారిని దూరముగా వినరివైచి ముక్కుముక్కులుగా చేసినను చాయవచ్చును. ఆప్రికారమే మనము చేయు చికిత్సా పద్ధతులవలన కేవలము మరకు ముచే కలుగుననే ఉద్దేశ్యములకు వ్యతిరేకముగా నపాయము కలిగినను కలుగవచ్చును. కావున పైల్ని చికిత్సా పద్ధతులలోని లోటులను పూర్తిచేసి నిరపాయమైన చికిత్సాపద్ధతిని ప్రకృత్యుద్దేశ్యములకు వ్యతిరేకములేని దానిని, ఉపయోగమైన దానిని ఆలోచించుట కర్తవ్యమైయున్నది.

నూతన చికిత్సా విధానము.

ఇట్టి సకల సౌకర్యములు అపక్వాహార సూత్రములోనే యిమిడియున్నవి. ఈపద్ధతిలో పైపద్ధతులకు వ్యతిరేకముగా ఉద్రేకము గలుగుట లేదు. ఆహారము నపక్వముగా భుజించు సపుషుపూర్ణమైన జీవముండును కావున చల్లగా నుండును. వ్యాధిగ్రస్తుని పేగులయందుండి పైకెగయుచుండు ఆవిరివంటి వాయు రూపమగు మండగును పాలపొంగుమీద నీటిబొమ్మలను చల్లిన చందంబున, నీటిరూవిరి పైన చల్లనిగాలిని గాని చల్లని నీటిని గాని సోకించిన అణిగినరీతిని పెట్టనే అణగిపోవును. అటు

గుటలో ఆవిరి, పాలు, చల్లని నీటియందు, గాలియందుండు చల్లదనముచే నీరైవట్లుగానే వ్యాధిగ్రస్తుని కడుపునందు గాలి రూపముగా యుండు నన్య పదార్థము చల్లని అపక్వాహారము సోకిన మాత్రముచేతనే ద్రవరూపమును వహించును. అపక్వాహారమునలన ద్రవరూపముగా మార్చబడిన అన్యపదార్థము అపక్వాహారమందుండు పొట్టుయందలి మూలకత్తనముచేతను అపక్వాహారమందలి సహజరసములు చముగుచ్చిత వ్యాధిగ్రస్తుని ప్రేగులయందు వైతన్యమును బాగుడును గలిగించి ద్రవరూపము చెందిన అన్యపదార్థమును నిర్గమింపజేయును. కావున అపక్వాహారము మొదట మూలికాచికిత్సలో వలెనే రోగమును అణచివేయును. మూలికాచికిత్సలో వలెనే దేహాంతరాళభాగముల ప్రవేశించి రక్తనాళములద్వారా నేహమగుటను వ్యాపించి. మెదడునకు వెన్నుపామునకు సహజమార్గమున చేరుచున్నది. తరువాత నారోగపదార్థమును శరీరమునందుండ నీయక ప్రకృతిచికిత్సావధతులు వారు చెప్పినచందమున దేవిధమైన బాహ్యచికిత్సలైనను అగత్యములేకయే శరీరమంద్రుడై కము గలిగించకనే శరీరమునుండి రోగకారణమును అన్యపదార్థమును నిర్గమింపజేయుటలో నపక్వాహారమునకు సామర్థ్యము కలిగియున్నది. కావుననే ఆహారము కానిదిశరీరమునకు విషమని ఋజువగుచున్నది. అన్నివిషములు, విషమత్కృతధర్మాలు, మూలికలు శరీరమున కపకారముని తెలిసికొనవచ్చును. ఇట్టి

మూలికాచికిత్సలలో వలె రోగము నణచివేయుటకును ప్రకృతి చికిత్సలలో వలె రోగమును నిర్ణమింపచేయుటకును రెండువిధులను నిర్వర్తించుటయే గాక నపక్వాహారము కేవలము ఆహారముగనుక జీర్ణకోశములతో నేవిధమైన కష్టములేక పైన మనుజునిచే వంటవలన మార్పుచేయనందున బహుసుఖపుగా జీరబడి దేహమునందలి యంతర్భాగమందలి సూక్ష్మైవయవ భాగములకు పోషణపదార్థము (సరిష్కెంటు) కొరకు వేటు వేటు గొప్ప పుష్టిగల బౌషధముల నివ్వకనే పుష్టిని కలుగచేయును. ఇట్టిపుష్టిని కలగచేయుటలో శరీరమునుండి విసర్జింపబడిన పదార్థములను ఆహారము శరీరమునకు తిరిగి యిచ్చి (నస్లయి) చేసి శరీరమును పోషించును. ఇట్లు సస్లైచేయుటలో నపక్వాహార చికిత్సాసద్ధతి 12 డు టిష్యూపాల్పస్, బాబిట్ గారి సూర్యకిరణ చికిత్సాసద్ధతిలోని సస్లై సిద్ధాంతము ననుసరించియున్నది. కావున నపక్వాహారము వలన మొదటరోగ మణచివేయబడి తరువాత శరీరమునందుండు బహిష్కారావయవముల గుండా అట్టి రోగపదార్థమును ఉద్రేకములేని నిరపాయమైన విధమున వెళ్ళగొట్టబడి శరీరమును పోషణచేయుటకు పోషణపదార్థమునకు సైతము వేరుపదార్థములుగాని, బౌషధములుగాని అక్కరలేక కారణముగుచుండుటచే నీయపక్వాహారభక్షణాశ్రమము వలన ప్రస్తుత మమలులోనుండు చికిత్సాశ్రమము లన్నిటికంటె శ్రేష్ఠమైన చికిత్సాసద్ధతిగకూడ నేర్పడుచున్నది.

## —చికిత్సా కృమము—

రోగుల విషయములో నపక్వాహారము నడిపించుట, వాడుట, గురించికొన్ని విషయములు చర్చింపవలసియున్నవి. ఆరోగ్యవంతులకు పెట్టిన ఘనపదార్థములను రోగులకు వాడరాదు. రోగిజీర్ణము ననుసరించి ఆహారపదార్థములు, వాటి నమ్మేళనము మార్చుకొనుచుండవలెను. మిక్కిలి అల్పజీర్ణము కలిగిన రోగులకు నాకలికలుగువఱకు నేవిధమైన ఆహారమును ఇయ్యక ఆపుచేయవలయును. తరువాత రోగికి ఆహారము తినవలెనని కోరికగాని నీరసముగాని కలిగినచో వెంటనే ద్రవరూపముగా నపక్వాహారమును నేవీంపచేయవలెను. అసగాముందుగా నీటినియ్యవలెను. పిమ్మట పండ్లరసమును వాడవలయును. ఇట్లు పక్వాహారము మాని ద్రవరూపమైన అపక్వాహారమిచ్చిన తుణమునుండి రోగమణి రోగపదార్థము రోగిశరీరమందలి బహిష్కారావయవంబుల వెంటడి వెడలగొట్టబడి రోగిశరీరమునకు దినదినము పుష్టి, బలము, తేజస్సు కలుగుచుండును. ఈవాక్యమునందలి నత్యమును, సందేహములు శంకలు మాని వైవిధ్యమున చేసినక్షణమునుండి వైచెప్పిన గుణములు కనబడును. సులువైన పనిలో నమ్మకముండకపోవుట సహజలక్షణము. విస్తారము ప్రయత్నయాసలకు లోబడుకార్యముల యందే నమ్మకము, విశ్వాసము ఉండును గాని రహస్యమును తేటతెల్లముగా భగవంతుడు మూర్తీభవించి వచ్చి సాక్షా



త్కరించి చెప్పినను ఆచరించుటకు సం దేహముగానే యుండును. ఇది సృష్టిలో మానవస్వభావము. దీనినే మాయ యని చెప్పినను చెప్పవచ్చును. కాని ఒకమా రాచరించిన నీశంకలు సం దేహములు పూర్తిగా నశించి మాయను ప్రత్యక్షముగ భేదించి మానవులు సుఖపడి జీవితాంతము వఱకు శాశ్వతసుఖము తోను, సదానందముతోను, దివ్యజ్ఞానముతోను మిగతజీవ యాత్ర గడపగలరు.

దేహమునందు మార్పు తెప్పించుటకు, సంతరాశములందు రక్షప్రవాహమును తారుమారులు చేయుటకు మూలికా చికిత్సలలో నుద్రేక కారణము లగు రసవిషగంధక పాషాణాదులును లోనికి మింగించియు చర్మముద్వారా పోట్లుపొడిచి లోనికి జొప్పించియు (అనగా యింజక్షనులు జేసియు) కలుగచేయుచున్నారు. ప్రకృతివైద్యులు, వేడినీటిని చల్లనినీటిని చర్మములపై వ్యతిరేకభాగములందు (అనగా శిరోవేదనలు తగ్గించుటకు శిరస్సునందు చల్లనిగుడ్డలు, కాళ్ళకువేడినీళ్ళు, లేకఆవిరిపెట్టియు) సరములకు నుద్రేకములు కలుగజేయుచున్నారు. ఇట్టిమార్పును అపక్వాహారములో రసవిషగంధక పాషాణాదులను వేడి చల్లని నీళ్ళతో చికిత్సాశ్రితుతో రోగిని శ్రమపెట్ట నక్కర లేకనే మామూలు అపక్వాహారమునకటిగెండు మారులు రోగిని త్యజింపజేసి పక్వాహారమును యిచ్చినమాత్రమున యిట్టి ఉద్రేక కలిగింపవచ్చును. పక్వాహారము ఆహారముకాకపోవుటచేత

(అనగా నిర్జీవమగుటచేతను మండహేతువగుటచేతను) రసవిష గంధకములనలెనే వాటియంతతీవ్రతలేక నెమ్మదిగా ఉబ్రేకమును గలిగించుచుచున్నది. పశ్చాత్తపోరమును తిసమనిన పెంటనే రోగి పైద్యుని భగవంతుడనుకొని యోసందించుచుండును. కొంతవఱ కపశ్చాత్తపోరముతో తీవ్రముగా కఠ్యము చేయించి మాధ్యమ ధ్యసత్కృతవదలుచు (అనగా నడిగా నడచుచుండునకు బ్రేకులు వేసినచందమున) అపశ్చాత్తపోరము నప్పుడప్పుడు పెట్టించుచుం డిన రోగుల మనస్సులును జయించి జాడ్యములను స్మృతకాలములో గుదుర్చుటకు వీలుగును. పశ్చాత్తపోరముపై వాగ్విసదా నినియిట్టి పశ్చాత్తపోర ము పోరవలెదగును కాకపోవుటచేత గాక శరీరమునకు నుక్లేకమును గలిగించు విషమదాగమములు తలె యుచున్నది. రోగులకు పునఃపా ఉబ్రేకము గలిగించి పట్టువద లినతిరువాతి నల్లమందను ముడతలనవాటిపలెనే నీరసమును కలి గించును కావున పశ్చాత్తపోరములేకయే చికిత్సచేయించుట ము చిదగోమృకాలములో కుదురును.

కనుక నారోగ్యవలతులు పశ్చాత్తపోర మన్నిటికని భిక్షాచ కూడినది న్నష్టపడుచున్నది.

కృత్రిమగుచుండుద్యుతియిది అపశ్చాత్తపోరమును తినుక కారోగ్యవలతుల లాప్యతాపకే యుండును. దీపచ్ఛాయ గా యెల్లచికిత్సానుచుండు వినికి శోననిప్రాణావధిప్యమాగానుండు రోగి మాత్రము ప్రాణమువలదుండను ఆశితే సపశ్చాత్తపోరభావే.

కంగీకరింపవచ్చును. ఇట్టిరోగుల నారోగ్యవంతులుగా మార్చి వారి జీవితము నాదర్శప్రాయముగాను అపక్వాహారభక్షకులు గాను చేసి ప్రపంచమానకు నిదర్శనము రోగులద్వారా చూపింపవచ్చును.

— అంటువ్యాధులు—విషజ్వరములు—

ఇట్టి అపక్వాహారభక్షణముచేయుటవలన ప్రస్తుతము జనులను యుద్ధములు, కరువులు, నాశనముచేయుట కన్న నిరొమ్మలనముచేయగలుగుమనూచి, వినూచి, మహమ్మారి సన్నిపాతము మొదలగు జ్వరములు, అంటువ్యాధులు, ప్రపంచమానందు ప్రారంభించిన తుణమునుండి యుద్ధపు. ఇట్టివ్యాధులు లేనినాడు కుటుంబములలో కుటుంబయజమానులకు మూ్యానిసిపల్ సంస్థలలోమూ్యానిసిపల్ కౌన్సిలు వారికి తొలూకా బోర్డు అధికారులకుగవర్ణమెంటుకు యీవ్యాధికి కావలసి ఖర్చు పడవలసినద్రవ్యసంతయు ఆదాయమేమగుచున్నది. ఇట్టిఆదాయమునకు కారణ మపక్వాహారమనియే గ్రహించవలసి యుండును.

— సుఖవ్యాధులు—

ఈజాడ్యములు గుహ్యేంద్రియములను అవ్యవధార్థమావరించి యుండుటచే నుద్రేకము గలిగి పుట్టుచున్నవని ప్రకృతి శాస్త్రవేత్తలు వక్కాణించి యున్నారు. స్వప్నలోజుతుజాలమును పరీక్షించిననాడు మనుజులకు మనుజులను చేరియుండి

కుశ్యమాంసమును భక్షించు కుక్కలకే మాత్రము కానవచ్చుచున్నది. పశుచర్యములకు గాని కోతులకు గాని మరుష్యులనుజేరియుండు పశుప్రకృతినను కాన్పించుటలేదు. దీనికి కాశము సృష్టిలో అపక్వాహారంబు భుజించు జంతుప్రభుకు సహజముగా ప్రేగులయందు ఆహారము కొంచమైనను నిలివయుండక నిర్గమించుటచే మాడము, తద్వారా అన్యపదార్థ కూడిక లేక యుండుటయే.

—క్రిమినముదాయము—వ్యాధులు—

యావత్తు మానవజాతి అపక్వాహారముతో నీచించగలిగిన కాలమందు సుఖవ్యాధులే కాక మఱి యే అంటుజాడ్యములు సహితము మానవజాతిని పీడింపజాలవు. పక్వాహారము వలన మనుజుని ప్రేగులయందు దేర్పడిన మాడము తద్వారా శరీరమంతటనూగాని అచ్చటచ్చటగాని ఘనీభవించిన అన్యపదార్థము, వాతావరణస్థితి, కాలభేదమువలన తిరిగిపొంగి కచ్చిక (వెలివిడి బూడిద) నీటిని ఆకర్షించినట్లు పైఅంటువ్యాధి క్రిములను ఆకర్షించి శరీరమును వ్యాధికి లోనుజేసును. అపక్వాహారము తినుమానవుని శరీరమందు అన్యపదార్థముండదు. కావున పీల్చుగాలి యందును త్రాగెడినీటి యందును తినెడితిండియందును గలరోగక్రిములు శుద్ధరక్తములోని శ్వేతజీవాణువులచే, యోధభటులచే శత్రువులు పరిమార్చబడినటులు నాశనమొనరింపబడి నిర్దామధామముచేయబడును. కావున కాలభేదములకు,

అంటువ్యాధులకు, వాతావరణస్థితికి, ఋతుభేదములకు లోనుగాక సృష్టిలోయితరజంతుజాలమువలెనే సదారోగ్యముగాను డుటకు అపక్వాహారమే గారణ మగుచున్నది. దీనిచలన మగ ముగ్రహింపదగిన యంశ మేమనగా పైచూడి శరీరములోనికి శ్రీములద్వారా ప్రవేశించి సృష్టిలోని సహజాహారముతినవారిని బాధింపజాలవనియు వారిశుద్ధరక్తమందు క్రిములు, అన్యపదార్థ భరితమగు శరీరములలో కోటిగుణితములుగా నభివృద్ధిచెందినట్లువర్ధిల్లి జాలవనియు స్పష్ట మగుచున్నది.

ఒక మగ పశువు అనేక స్త్రీ పశువులతోను ఒక స్త్రీ పశువు వేయివేయి పురుష పశువులతోను నియమము లేక సంయోగముచేసినను యిట్లే పశువులు గాని కోతులు గాని మఱియేజంతువులు గాని ప్రవర్తించుచున్నను సుఖవ్యాధులు కానరాకున్నవి. మానవునికి మాత్రము పైవాటి యట్లు నియమము తప్పి ప్రవర్తించినపుడు సుఖవ్యాధులచే మోడుగ బాధ కలుగుచున్నట్లు కానవచ్చుచున్నవి. పశువులకు లేని సుఖవ్యాధుల బాధ మానవునికి గలుగుటకు మానవుడు తిను పక్వాహారమే కారణము. దీనిని బట్టి అపక్వాహారము తిని నీతితప్పి వానివరుసలు మాని మానవులను సంచరించమని ప్రబోధము చేయుట మాయభిప్రాయము కాదు. మానవుడు జ్ఞానవంతుడు కావున

మూలసూత్రమును గ్రహించి జ్ఞానమును నృప్తి చేసుకొని నీతి  
వర్తనమున ముచిమార్గమున చరింపవలెననియే మా ముఖ్యో  
ద్దేశ్యము. ఇట్లు చేయుటచే న భావ్య సంతతి యున్నది కాబట్టిగా  
తయారగును.

ప్రస్తుత మఖండ వైద్య వేత్తలచే పేరిడ బడినట్టియు  
ఇప్పటికి పేరు లేక నగోచరమగుచున్నట్టియు నవినముగా కను  
గొనబడు సర్వ వ్యాధులు యేవిధమగు చికిత్స అవసరము,  
లేకయే ఆహారము మార్పుకొని అపకవ్యముగా భుజించుట కా  
రంభించిన క్షణమునుండి కుదుగుట కారంభమై పూర్ణారోగ్య  
ము కలుగుననే సంగతి యేర్పడి యున్నది. ఇట్టి సుఖకరమార్గ  
ముండగా సధిక మనస్తాపములు, శరీరశ్రమ, ధన వ్యయముతో  
మందులు తినుట, శస్త్రములు, యిజాతములు, చేయించుకొ  
నుట, ఆస్పత్రులలో, చికిత్సా శాలలలో నుండుట అనవసర  
మగుచున్నది. ఎట్టి కఠిన రోగమైనను యెవరి స్థానమగును  
వారు సుఖముగా చికిత్స చేసికొన వీలుగును. దీనికి కావలసిన  
చేమనగా, ఈవిషయము ప్రధమమున రోగి, రోగి సంబంధి  
కులు ఈనవీనాంశమును పూర్ణముగా గ్రహించి బాగుగా నా  
లోచించి విమర్శనతోను ధైర్యవిశ్వాసముతోను అవలంబిం  
చిన సుఖము, ఆరోగ్యము, క్రమము గాను పూర్తి గాను  
కలుగును.

అహోరూపతే నలన యంత మేలు కలుగునా యని సం  
శయించువారు పూర్ణ విశ్వాసముతో కొలదిదినములు మాత్ర  
మభ్యసించిన పాపముగనములోనికి వచ్చి నిజమును గ్రహింతురు.  
ఇందు క్షయము లేకుండా ముగ్ధమైనను మానవులు ప్రియత్నం  
చక పోవుటకు సహజనిగనన మను మాయయే కారణము.

రోగము పిదపయిపని పూర్తి చేయక పూర్వముకొన్ని  
గొప్ప వ్యాధులని పాడుకలో యున్నవాటిని గురించి వ్రాయక  
పోయిన సహపూర్తిగ కనుపించును గావున వ్యాధులలో రా  
జను పిలువబడు త్తయవ్యాధిని గురించి ప్రథమమున చెప్పిన  
నుచితముగా యుండును.

— త్త య —

త్తయవ్యాధిలో రోగికి అంతరంగావయవము లన్నియు  
క్షీణించి నశించిపోవుచుండును. ఇట్టి నాశన మాపుటకు చేయు  
చికిత్సాధ్యక్షుని లన్నియు తప్పిపోయినట్లు వైద్యశాస్త్రనేత్ర లా  
ప్యనున్నది. సామాన్య దృష్టికి నట్లే గోచరమగుచున్నది. ఈ  
వ్యాధిలో మృత్యుసంఖ్య అధికముగా నుండును. ఒకవేళ యే  
విధముచేతనను త్తయవలన వీడితుండే ఆరోగ్యముపొంది జీ  
వించగలిగినపుడు అట్లు జరుగుట కేవలము శరీరమునందలి ప్రా

ణశక్తిచేగాని వైద్యవిధానము నందలి సామర్థ్యముచే కాదని కూడ శాస్త్రజ్ఞులు వక్కాణించిన వాక్యములే. కావున తమ రోగులారోగ్యవంతులై జీవించియుండు టాక వింతవలె సర్వవిధానముల వారికి గనబడుచున్నది. స్పష్టిలో నీత్యయవ్యాధి న హజాహారవిహారము చేయు జంతువులకు లేదు. అసగా పట్టణముల యందు పశువులు మృగములు అస్వాభావిక మగు నిర్జీవమైన పట్టిగడ్డి మొదలగు నాహారములు తినవలసివచ్చిన కారణముచే నూటికికోటికొక దానికి యుండిన నుండవచ్చును గాని స్వేచ్ఛగా నడపులయందుండు జంతువులకుండదు. దీనికపకృత హజాహారమే కారణము. తయవ్యాధి మనుజునకు అంకురించినప్పుడు క్షీణతనడపుటకు ప్రయత్నించు సర్వవిధానముల వలన క్షీణతమఱింత హెచ్చి అంత్యకాలము నమీపింపజేయుటకు కారణమగును గాని మఱియొకటికాదు. కావుననే తయరోగిని పట్టి పరిశుభ్రవాయువు ప్రసరించు స్థలమునం దుంచమని తోటయందు కొండలపైని ఉంచుమని హెచ్చరించుచున్నారు. కాని యిట్టిస్థలముల యందుంచినను ఇంకను ఇంజక్షనులుమాత్రము మానుటలేదు. ఏవిధమైన చికిత్సయులేక గాలిలో వదలిన వారిలోనే ఆరోగ్యము పెక్కుమందికి కలుగుచున్నది. ఇట్టివారిని కేవలము ఊపిరిపీల్చుమని యేవో వ్యాయామములు చేయుమని కొందఱు ప్రకృతివేత్తలు శ్రీమదామలములో ఆరోగ్యవంతు



అనుగాఁ జేయుటకుఁ జెప్పమార్గములు వ్యతిరేకముగా వర్తించును. తీవ్రమైన తుయరోగి యేవిధమైన చలనముతోఁ గ్రసన దైచినను అంతర క్షీణతకు సహాయపడి మఱింత క్షీణత హెచ్చితవ్వరలో మరణించును గావున సీవ్యాధికి రోగి జీర్ణానుసారముద్రవము గల సారవంతమైన ఫలముల రసమునిచ్చుచు, పరిపూర్ణ విశ్రాంతిని గలుగఁ జేసినచో సహజాపక్వాహారమైన ఫలరసములువ్యాధిని తద్విధమైన మండమును అణచిరోగమాను బహిష్కారావయవముల ద్వారమున నిర్గమింపఁజేసి దేహమునకు అంతర్భాగములందు క్షీణించు అవయవములకు పుష్టినిశక్తిని ఇచ్చునుగాన అపక్వాహారములనే వ్యాధిని అణచివేయుట వ్యాధిని నిర్గమింపఁజేయుట శరీరమునకుఁ బుష్టినిగలిగించుట అను త్రివిధగుణములు సహజాహారమునకుఁ గలవు. ఇతరచికిత్సలకు ఇట్టిమూడుగుణములు నేక కాలమందు ఒకే దానియందు నిమిడియుండుట అనోచరము, రోగిని జీర్ణముగలుగువఱకు వాయువు ఆ కాశతత్వము, నీరు, తేజస్సు పోషించును. ఎక్కుట పృథ్వీతత్వమిగుడ్చుకొన గలుగునప్పుడు అపక్వపదార్థములను ద్రవరూపముగా వాడుట, శరీరపరిశుభ్రము నిమిత్తము జ్వరరసము నిమిత్తము చర్మమునకు సీటితోన్నానము చేయుట తుదియగుట క్రియలు చేయవలయును. మఱి యేవిధమైన బాహ్యాధికిలానకృపము సయితము అనవసరము. హానికరము.

అగును. సర్వవ్యాధులు యందును మూల సూత్రము కటియే గావున పలు విధములగు చికిత్సా క్రమము లవసరము లేదు. ఆహారము శరీరమునకు జీవయాత్రలో సహజమైన క్రియ కావున ఆహార చికిత్స వైద్య విధానముగా రోగికి గాని పై వారికి గాని కనపడదు. ఆహారమును భుజించి పిశ్చితి ప్రాంతమున సమస్త జాహ్యములు నివారణమై ఆరోగ్యము కలుగు చున్నప్పుడు శరీరమునకు ఏవిధమయిన శిక్ష బాధ లేకుండుటచే రోగులకు మానసోల్లాసముగా నుండి స్థుంతురు.

బోదకాట్లు బోదచేతులు.

ఈవ్యాధులు అపక్వాహారము ప్రారంభించినక్షణము నుండి క్రమేణ పొంకమడగి ఆరోగ్య రూపములోనికి యథా క్రమముగా వచ్చును. దినచింతన ఏరుతీసినట్లు సముద్రపుపోటు తీసిపాటూరినట్లుగా అచివఱకెన్ని సంవత్సరములు నుండి బాధ పడుచున్నను బహు స్వస్థకాలములో వ్యాధులు నివారణ మగును. నేటివఱకు బోదకాట్లు బోద చేతులకు నివారణోపాయము ఏవిధాన మందును కనపించక పోవుట కీవ్యాధు లాధిగమముగా నుడుటయే నిదర్శనము.

అండవ్యాధులు.

ఇవి దిన దినాభివృద్ధిగా పెరిగినట్లుగా శస్త్ర మక్కఱ లేకయే అపక్వాహారము వలన దిన దినము క్షీణతలోనికి వచ్చి శరీర మారోగ్యము జెంది యథా ప్రకారముగా మండును.

నేత్రవ్యాధులు.

ఎల్ల నేత్రవ్యాధులు విషభబాధలు, చెవులబాధలు, కంఠమునందలి బాద్యములు, నమస్త శిరోవ్యాధులకు శస్త్ర ములు గాని మూలికా చికిత్స గాని అక్కర లేకయే అపక్వా హారము నివారింప గలము. పై వ్యాధులకు తీవ్రమైన మండమే కారణము కావున అట్టిమండమును అపక్వాహారమునివారింపఁ జేయుటచే ఈవ్యాధులు నశించును.

కావున అపక్వాహారము నందలి హంఘచే చిరకాలాభ్యాసమును త్యజింప లేని వరునకే ఏవిధమయిన చికిత్సలు గాని అవసరమగును గాని అపక్వాహారమును ద్యజించి అపక్వాహారమును నేవించినవానికి బాధలు లేకుండుటచే గాక సరమ సుఖముగా నుండును. చికిత్సలు చేయించు కొన వలసి వచ్చి నప్పుడు మందులు, శస్త్రములు, యింజక్షనులు లేని ప్రకృతి చికిత్సలు అనగా జల చికిత్స, సూర్యకిరణ చికిత్స, ఉపవాస

చికిత్స, దేహమర్దనా చికిత్స, ఎముకల సవరణ చికిత్స, వ్యాయామచికిత్స, సీసీమా చికిత్స మొదలగు చికిత్సలు నిరపాయకరములైనవి, రసవిషగంధక పాషాణాది తీవ్రప్రయోగములు లేని పంచభూతములతో చేరియుండు చికిత్సలు గాఢపరమ శ్రేయోదాయకముగా నుండును.

వ్యాధులకుగాను వాడు మూలికాశస్త్రచికిత్సలఖర్చులు అననసరమగునట్లు అపక్వాహారము నవలంబించిచేసుకొనవచ్చుననిచెప్పబడి యున్నది. ప్రతిమనుజునకుప్రతి కుటుంబములోను వైద్యము నిమిత్తము ఖర్చుపెట్టబడుచున్న ద్రవ్యమును గురించి చెప్పటచే నీచికిత్సావిధాన మార్థికసమస్యలోజీరుచున్నది. ప్రస్తుతకాలములో వయోలింగభేదములు లేకుండగా సులోచనములు వాడుచున్నారు. ఇట్లు వాడుటవలన పేదస్థితిలోనున్న సభరతఖండమునుండి నగటున మనుజునకు అణన్నర (0-1.6) మాత్రము దినమున కాదా పేలియుండిన దేశమునుండి యెన్ని కోట్లరూప్యములు సులోచనములు కొనుటలో ఖర్చుపడిపోవుచున్నవో ఆలోచించి ఈద్రవ్యము నరికట్టి దేశమున కాదా చేయుమార్గ మాలోచించుట కర్తవ్యమైయున్నది. అపక్వాహార భక్షణచే నిట్టి ఆదా కలుగుచున్నది. ఏలననగా శిరస్సునందు కన్నుగ్రుడ్డలందు వ్యాపించుచున్న ఆవిరిరూపమైన మండమును అపక్వాహార భక్షణచే తొలగించుటవలన దృష్టిచోషము పోయి స్వచ్ఛమైన దృష్టి కలుగును.

నేత్రవ్యాసములు.

నేత్రములను అనగా గ్రుడ్డులనుపైకి, క్రిందకు,  
అముములగు కుడినుండి నెడమకు ఎడమకు కుడికి  
గుడ్డుము గాను తిప్పుట, నాసికాగ్రమునందు దృష్టి  
నిలిపి రెండుగ్రుడ్డులను ఏ కాగ్రముగా నొకసారిచూచి  
కన్నలు మూసికొని భూమధ్యమందు రెండుగ్రుడ్డును ముక్కు-  
దూలమున నున్న కొనలకు చేర్చియే కాగ్రముగా రెండుగ్రు-  
డ్డులను భూమధ్యమందు దృష్టిని నిలిపిచూచుట. ముక్కు-  
దూలమునొద్దనున్న కన్నలకొలకులలో రెండుచేతులచూపు-  
డు వేళ్ళనులోపలికి గ్రుడ్డుట. వెంటనే కన్నలచివర కణతల  
యొద్దనున్న కొలకులలోనికి రెండుచేతులచూపుడు వేళ్ళతో  
ను స్రుచ్చి యొడలివలెనే తీయుట, పిమ్మట రెండుచేతిచూపుడు  
నేళ్ళు రెండుచేతులమధ్యనేళ్ళతో రెండుకన్నలమూసిన రె-  
ప్పలపైన రెండుకన్నల గుడ్డుభాగములు యెత్తుడు పడులాగు  
నొకసారి చేతులచూపుడు నేళ్ళపైకి మధ్యనేళ్ళు క్రిందకు  
నుండులాగున మఱియొకసారి మధ్యనేళ్ళు పైకిచూపుడునే-  
ళ్ళుక్రిందకు నుండులాగున ముక్కుదూలముయొద్దనుండు కొల-  
కులనుండి కణతల యొద్దనుండు కొలకులవరకు కుడి చేతివేళ్ళ-  
తో కుడికన్నను నెడమచేతివేళ్ళతో నెడమకన్నను రాయు-  
చుండవలెను. తరువాత రెండుచేతుల నైదువేళ్ళకొనలతో రెం-

డు కన్నుల రెప్పలను మూసి వ్రేళ్ళను గిన్నె ఆకారముగాను  
 డునట్లుగ చేసి (అనగావంచి) వ్రేళ్ళచివరలొక సున్నయందుండు  
 లాగున బెట్టి రెండుచేతులవ్రేళ్ళతో మూసినకన్నుల రెప్పల  
 పైననొత్తి గ్రుడ్డులను వ్రేళ్ళతో పిసికినట్లు నెడమవైపునకు  
 కుడివైపునకు త్రివృట. అటుపిమ్మట నొకపెన్నియ మొననుగాని  
 వ్రేలిగోరు మొననుగాని కంటికి యెదురుగా నుంచుకొని రెండవ  
 కన్నును రెండవచేతితో మూసికొని ఆకాశమునందు దూరము  
 గానుండు నొక చెట్టుకొననుగాని యొకపేడ శిఖరమునుగాని, నక్ష  
 త్రమునుగాని యొకసాచిచూచి కంటికియెదుట నుంచుకొన్న పెన్ని  
 లుకొననుగాని వ్రేలిగోటికొననుగాని చూచుటయిట్లే రెండవకం  
 టితోచూచుట చివరను నొకగోడమీదగాని తెల్లనికాగితము  
 మీదగానిచూపుడు నిలుపుటద్దము పైనగాని యొకనల్లనిచుక్క  
 పెట్టిదానిని రెండుకండ్లు తెరచిత బేకదృష్టిగా రెప్పలుసేయకకన్న  
 లునీర్చు కారువఱకుచూచుట. ప్రతివ్యాయామము అయిన మొ  
 దలుకొని యేబదిసార్లు వఱకు ప్రతిదభాను కన్నులు  
 మూయుచు చేసినపిమ్మట నాఖరు సర్వాయము క్రొత్తవ్యాయా  
 మము మొదలపెట్టక పూర్వ మొకచేతి బొటనవ్రేలు  
 మినహాయించి తక్కిన నాలుగు వ్రేళ్ళపైన రెండవచేతి బొ  
 టనవ్రేలు మినహాయించి నాలుగువ్రేళ్ళను వేసి తెప్పలనుమూసి  
 కన్నులనరచేతులతో ముక్కుదూమునకు సుఖోచనము లా  
 గున వక్షయగావెక్కి మూసికొని యొకతెల్లనిగోడ పైన నల్లని

అక్షరములను గాని నల్లని ముక్కను గాని పూర్ణముగా నాకారము మనస్సులో నివేదించుటకున తలచుకొనవలెను. ఇట్లుచేయుటచే వ్యాఘ్రమునుచేసిన కన్నులకు విశ్రాంతికలుగునని నేత్రచికిత్సానగుట చాలియున్నది. శ్రుతివ్యాయామానంతరము వ్యాయామమైన సవచువలయుటకు స్వల్పకాలము విశ్రాంతి యందుటచేసి చెప్పియుండెను. రక్షప్రవాహము చక్కగా ప్రవహించి సర్వవిధముల నారోగ్యవిషయములో నభివృద్ధిచెందునని వ్యాయామనీశ్వరులు యభిప్రాయము. మూకాపునశ్రుతికంటివ్యాయామచికిత్సానగుటచే కన్నులను పైపీఠముగా సరచేతులతో కన్నులమునుసాగించి నల్లని దంసును తలచుకొనుటవశ్యకర్తవ్యము. ఈపైన చెప్పిన వ్యాఘ్రము నద్ధతులైన తరువాత కన్నులను పునఃసృష్ట్యుగా చల్లని మంచువంటి చల్లదనము కలిగిన నీటిలో నీళ్ళునుపడిన గుడ్డను ముంచి రెప్పలల్లలార్చుచు కడగవలెను. ఇట్లుశ్రుతివ్యాయామానంతరము కడుగుచు డట మగచిది. అట్లుచేయుటకు సాధ్యము కానియెడల నన్ని వ్యాయామముల తదనంతరమైనను నాలుగైదుసారులు కడగవలెను. శ్రుతిపర్యాయామా నీయపారణోసి పుడిసెళ్ళలో నట్టుచుండవలెను. ఇట్లుశ్రుతివ్యాయామానంతరము కన్నులు మూయుచుండవలెను. శ్రుతివ్యాయామము కన్నుండు సారులు మొదలు క్రమేణసంఖ్యయేబది సారులకు పెంచి చేయుచుండవలెను.

వ్యాయామముల ఫలితము.

పుట్టెయందు రెండు గ్రుడ్డలు యిమిడియుండు గుంటలు యందు గ్రుడ్డలు బంధింపబడుటకు తొమ్మిది విధములగు కండరములుండును. ఈకండరములు పశ్చాహారదోషమువలన మనుజులలో వీటికి నృప్తిలోనుండు సహజపరిమాణము నశించికొన్ని పొడుగుగాను కొన్ని పొట్టిగాను యేర్పడును. తిరిగి వీటి సహజపరిమాణము కలిగించుటకుగాను పై వ్యాయామములు శాస్త్రవేత్తలచేత చెప్పబడియున్నవి. ఇట్లు కండరములు పొడుగుపొట్టియగుటచే దృష్టిలో దగ్గరచూపు, చత్వారము, మల్ల, ఏర్పడుచున్నవి. ఈవ్యాయామములు చేయుటవలన సహజదృష్టి యేర్పడి సులోచన మననము లేకనే యెల్లకాలములయందును సహజముగా దృష్టిదోషము లేనివారు చదివగలిగినట్లు చూడగలిగినట్లు పై నేత్రవ్యాధులవలన బాధ చెందినవారు తిరిగి చూయగలుగుదురు. ఈచికిత్సాపద్ధతి వలనను క్రింద చెప్పబోవు శేజో చికిత్సవలనను సులోచనములుకొను ద్రవ్యము ప్రజాకాయముగా నేర్పడుచున్నది.

ఉదయము లేచినతోడనే ముఖమార్జనముచేయునపుడు ఒక్కొక్క కన్నను పది లేక పన్నెండుసార్లకు తక్కువ కాకుండగ కన్నలను తేలిచి గ్రుడ్డలను పుడిసెళ్ళలోని మంచు



వంటి చల్లదనముగల నీటిలో రెప్పలు తెరిచుచు మూయుచు  
కడిగినయెడల కన్నల యందుండు సమస్త వ్యాధులు నశించు  
నని యు కండ్లకు వ్యాధులు రాకుండునట్టి సామర్థ్యము కలిగి  
యందుననియు నవీననేత్ర చికిత్సా వేత్తలు వక్కాణించి  
యున్నారు.

### కన్నలకు తేజోచికిత్స-

శరీరము పంచభూతములతో నిర్మింపబడినది గావున  
తేజస్సుకూడా పంచభూతములలోనిదే కావున తేజోచికిత్సచే  
శరీరములోని తక్కువైన ఆహారభాగమును పూర్తిచేయుట  
యని గ్రహించెదగి యున్నది. కన్నలయందలి దోషము లే  
స్పృకన్నలలో ప్రవేశపెట్టుటవలన నట్టిదోషములు నశించి ని  
ర్మలములగును. కావున చికిత్సాక్రమమునకు ఒకకన్న చెత్తితో  
మూసికొని రెండువకన్నతో ఆకన్న వెంటడి నీరుకారువలకు  
సూర్యబింబమును ఉదయ మురి, 9 గంటలమధ్యమునను సాయం  
కాలము 3, 4 గంటలమధ్యమునను తెప్పవేయక తేరిపాటచూ  
డవలెను కన్న వెంటడి నీరుకారింపిమ్మట మంచువంటి చల్లద  
నముగల నీళ్ళను పుడిసెడిలో పోసుకొని నీరుకారింపగ్రుడ్డువెంట  
నేరెప్పలల్ల లార్చుచు 2, 3 సారులు కడిగి వేయవలెను ఒకసా

రికన్నను ముంచిననీలు మఱియుకసారి కుపయోగింపకతిరిగిక్రొత్తనీటినుపయోగింపవలెను. ఈవిధముగానే కడిగినకన్నను చేతితోమూసికొనికడగనికన్నతోతెరచినూర్యబింబమును చూచినీరుకారినతనవాతపైవిధముగానేకడుగవలెను. అటుపిమ్మట రెండుకళ్ళతెప్పలవేయకనూర్యబింబమునుతేరిపాటచూచి కన్నలవెంబడినీరుకారినపదపచ్చనినీటిలోకడుగవలెను. ఇట్లుచేసినచోదుర్మోసములు, కళ్ళకలకలు, అంతఃకుసుమలు, కటలములు, రేచీకటి, దృష్టిమాంద్యము మొదలగు దృష్టిజాడ్యములు అన్నియు అచిరకాలములో నివారించి సహజసామర్థ్యముగల చూపుగలుగును చత్వారముపోవుటకు సహజపైనేత్రవ్యాయములు మర్దనాచికిత్సలతో పాటు సహాయపడును.

మాకు చత్వారము కలిగింపబడు మూడు సులోచనతలువాడినపదపపైపిధానముగా చికిత్సలొనరించుకొని సులోచనములు వాడుట ఆపుటకు మూడుమాసములలో పీలైనది. ప్రస్తుతము సులోచనమక్కఱలేకయే కలురాతి దీపమువద్దనుచదువగలుగుచున్నాము. ఇంతమాత్రమేగాక యితరులచే ఈవిధానముచేయించి అనేకనేత్రరోగములు పోగొట్టిన సంతోషముపొందగలిగితిమి. అనేకనేత్రరోగులు ఆరోగ్యవంతమైన దృష్టిబడసి యున్నారు. వైచికిత్సతోపాటు అపకవ్యశాకాహారభిక్షణమవలంబించిన యెడల చికిత్సాకాలము స్వల్పదినములలోని

కివచ్చి పరిచివేసినట్టిది వున్నది. అన్ని కంటి వ్యాధులు చిర్ఛకోశముల ప్రగులయందలి జోషములే యని అట్టికోషములేనిదే యెట్టి నే త్రవ్యాధులుగాని శిరోవ్యాధులుగాని రావనిపైద్యశిఖాములులు చెప్పియున్నది. పరిమళమూర్ధ్వభాగమునకు పేలునుండి కంఠ ముద్వాహిరస్పృహకు ప్రవేశించుచుండుటచే కన్నులయందా, చెవులయందా, శిరస్సునందా కన్నులయందా బహ్వయందా, నాశికమందా సర్వవ్యాధులు కలుగునని లూయీకూనేగారు వక్కాణించియున్నది. ఇట్టిమహాపూవులకు అపక్వాహారము సామర్థ్యము గలదని యిటువంటి నిరూపించబడియున్నది.

ఒక అపక్వాహారము వలననే సమస్త వ్యాధులుపోవుఁ జెలివి తిరిగి నీత్రవ్యాధులుచుండుట తేలికదికత్తులు, మొదలగు నవి వ్రాయుటచే ఆహారవిషమహాతోపాటు ఇతరచికిత్సలుగ నలెనని సూచించుటకు సావకాశము కలుగుచున్నది. కాని రోగికితనవ్యాధి యంతవ్యాధి" నివారించుననుభవమునక మానవ వ్యర్థతో గుండులుకలుగఁ జేయుటకు దీహముచివరభాగ ములనున్న అప్యవదార్థమును శీఘ్రముగా చలనింపఁ జేయుటకు అహారవిషమహాతోపాటు ఆ గూఢానములయందా చికిత్సలొన రించిన వ్యర్థహారము కలిగించుటకు సహాయపడుచు గానికీ యీవగలిగినరోగి యే మిగతచికిత్సలవలనములేకనే అపక్వా హారభక్షణముచ నమస్తమములు గలుగురు. ప్రకృతిసాధ

సములవలన యేవిధముచేతనైనను శాస్త్రములు, మందులు  
ఇంజెక్షనులు, వాడుట యక్కఱలేకయే జాడ్యములు తొలగిం-  
చుసాధనముచేసిన జనులకు ఆదాయము సౌఖ్యము గలుగుచుం-  
డును. ఓషికతో పరిక్షింపసామర్థ్యము గలిగినవారికి పైన చెప్పిన  
యంశముల యందలి నిజము రుజువుకాగలదు.

వెండ్రుకలు నెఱయుట.

ఇదికూడ శిరోవ్యాధిలోనిదే మండమువలననే శిరోజ-  
ముల కుదుళ్ళయందుండు రంగుపదార్థము నాశనమై తెల్లగా  
మారిపోవును. కొంతమంది జనులకు బాల్సములోనే వెండ్రు-  
కలు నెఱయుచున్నవి. వృద్ధులకు తలవెండ్రుకలు నెఱయుట  
సహజ వ్యాపారమని మనుజు లనుకొనుచున్నారు. సృష్టిలోనే  
జంతువుకుగాని పుట్టుకలోనున్న రోమములరంగు వృద్ధాప్యము  
లో మారుటలేదు. ఒకమనుజునకు మాత్రము ఇట్టిసిలికానబడు-  
చున్నది. మనుజునకు సమానజంతువగు కోతులయందు సహిత-  
ము వృద్ధాప్యములో రోమముల రంగు మారుటలేదు ఇట్లు  
మారకపోవుటకు ఆయాజంతువులు, వాటి వాటి నిర్ణయప్రకారము  
సృష్టిలో లభించు నాహారపదార్థములు మార్చక లభిం

చివరిభముగా తిరుటలను యని స్పష్టపడుచున్నది. మరుజుడు మాత్రము ఆహారవిద్యయు మార్చి పక్ష్యము చేసికొనుటవలన ఆహారవిద్యమున్నయు (పక్ష్యము కొబ్బరినివి) నిర్జీనమై మరొక హేళనగుచున్నది. ఇట్టి మందమువలననే శిరోజముల కుడు శ్మయందలి రంగు మారిపోయి శరీరశక్తియు తప్పిన పినప క్రియముగా నెరియుచున్నది కావున బల్యమునండి అపక్వా హారమే మనుజుల అన్నప్రాశనముగా ప్రారంభించిన యెడల ఇతర జంతువులవలెనే శిరోజముల సహజమైనరంగు మార కుండును.

### చిన్న బిడ్డలపాలు.

పూర్వము పశ్చిమరాగరికత భరతఖండమునందు ఇహ గా చెంగిరి వ్యాప్తియుకానంత కాలము మన పూర్వాచారపద్ధ తులు అన్నియు చెడిపోక యుంచుకొనగలిగినన్ని దినములు మన దేశపుమాతలకు తమ శిశువులకు స్తన్యమిచ్చుకొనలేని దుస్థితి నేర్పరాడును. భగవద్రాజ్యేష్ఠ ప్రకారము శిశువు జరించు టకు పూర్వము తల్లిని స్తన్యమునందు క్షీరరూపమైన ఆహారము పూర్ణముగా ఉంచునప్పుడు ప్రస్తుత కాలములలో పసిబాలు లకు ఆహారము తల్లిని స్తన్యమునందలి క్షీరము లుండకపోవు

టంబట్టి నాగరికతయే కారణమని తేలుచున్నది. తల్లులు మంచి నడవడి మంచియాహారము నవలంబించినచో నిట్టి దుస్థితి తొలగి పోవును. పిల్లలకు పాలుండక పోవుటచే షరదేశములనుండి డబ్బాలలోనిమిచ్చి క్షీరములుగావలసిన దరిద్రమేర్పడినది. ఇందు వలన షరదేశమునకు పసిపిల్లలు ఆహారముక్రింద అమితద్రవ్యము పోవుచున్నది, దీనినాపి దేశవారిద్యోము తొలగించుట కర్తవ్యము. కావున ఇట్టిసాధనకు మార్గములు ఆలోచించుట కర్తవ్యము. ఇట్టిమేలు మానవజాతి తల్లులపక్వాహార మవలంబించిన తోడనే ఇతర జంతువుల స్తన్యముల యందు కుప్ప తిప్పలుగా క్షీరములుండులాగున క్షీరములుండును. షరదేశము లనుండి ప్రస్తుత కాలములో అధికధనవ్యయముతో కొనిపిల్లలు నుపోషించు కొనవలసిన అగత్యముండదు. దిగుమతి కాబడుచున్న క్షీరములు అగ్నిస్పర్శకాబడియో మంచుతో చల్లనచేయ బడియో పంచదార మొదలగు షడార్థములతో మిశ్రముచేయ బడి అధికదినములు డబ్బాలలో నిలువయుంచబడుటచే మండ హేతువై వ్యాధిషడార్థమని స్పష్టపడుచున్నది. ఈ కారణముల చేతనే డబ్బాపాలు, సేవింపజేసిన బాలురకు కడుపులో బిళ్లలు (ఎకలార్జిమెంటుఆఫ్ దిలివర్ అండుస్టీక్) (రికెట్టు, అ గానెముకలు మొత్తబడి వంగిపోవుట) చంటిపిల్లలచేష్టలు- (బా

లపాపచిన్నెలు) కామగ్న, పాలుకర్కు-కొనుట, విరేచనము  
 లగుట మొదలగు సమస్త వ్యాధుల నమ్మేశనములు కలిగిమన  
 భరతఖండములో చంటిపిల్లలచావుల సంఖ్య దినదినము అభి  
 వృద్ధిచెందుచున్నది. ప్రభుత్వమువారు ఇట్టివ్యాధులను ఆపుట  
 కు చంటిపిల్లల చావుల సంఖ్యను తగ్గించుటకు అధికద్రవ్యము  
 కోట్లకొలది వచ్చించి కమిటీలు, ఉద్యోగములు, క్రొత్తగా  
 నేర్పర్చడమే గాని ఫలిత మేమూత్రము కాన వచ్చుటలేదు. ఇట్టి  
 హెచ్చువ్యయవృత్తిచలన దేశము దినదినము దరిద్రదశలోముని  
 గిపోవుచున్నది. దరిద్రము పోగొట్టుకొనుటకు కష్టపడి క్రొత్త  
 గా నలపాటలను నవనరము లేన నేమనకన సరముగా ఖర్చునుద్రవ్య  
 మునుతగ్గించుకొనఁగలిగినట్టిద్రవ్యహాదాయముగా నేర్పడును.  
 కొంతకాలమునకు సుఖదీననము చేయఁగలుగుటకు శోడ్పడును  
 ఈపనుయముగదలకుఁబ్రతినినదే కావున చంటిపిల్లలకు వ్యాధికా  
 రణమున పైన చెప్పినవల దేశమునుగడిదిగుమతీయగుచున్న పాలడ  
 బ్బానుత్యహించి స్పృశ్యతీలోని అపక్వాహారసారమునుఅనగాఁజీ  
 రములుగా చేసి తల్లూరియుద్ద పాలులేని చంటిపిల్లలకు పోసిన  
 వారు ఆరోగ్యవంతములుగాను తేజోబులుపుష్టివంతములుగాను జీవిం  
 చెదరు. మేమువ్రాసిన విధానము స్వచ్ఛముగాలేదేమోనని  
 యాశ్రిత వీరరిచుచున్నాము.

—క్షీరములు తీయువిధానము—

తల్లితిననాహారసారము పిల్లలకు తల్లిస్తన్యములో శ్శీరములుగా ఏర్పడును. కావున మనుజులు తిను అపక్వశాకాహారసారమే పసిపిల్లలకాహారమగును. నానబెట్టిన ధాన్యపు గింజలు అనగా గోధుమలు మొదలైన ధాన్యపుగింజలు, పప్పుజాతి గింజలు, కొబ్బరి, వేరుసెనగ వీరి పాశ్చాత్యప్రకారము చిడుకకొట్టిగుడ్డలోవాసి పిండిన పాలువచ్చును. ఈపాలుపిల్లలకు పట్టిన తల్లిపాలవలెనే మనోహరము గాదామ్రదురు. పండ్లరసమును గూడ వాడవచ్చును. పిల్లలకు ఉగ్గు, ఆముదము, మొదలైన కృత్రిమసాధనలక్కడలేకనే విరోచనము పూర్తిగా ప్రేగులయందూ నలువలేక అగును. గాని ఈనానిన గింజలనుండి తీసిన క్షీరమును, అధికకాలము నిలువయూచకూడదు. ఇట్లనిలువ యుంచుటవలన జీవముపోయి నిర్జీవత్వముపొంది మండమునకు లోనగును. కావున బాలునకు ఆహారము కావలసినప్పుడే యీ క్షీరములు తీసివెట్టనే యుపయోగింపవలెను. ఒకసారి తీసిన క్షీరములను మిగిల్చి మఱియొకసారికి నిలువయూడకూడదు. మనకు గావలసిన ఆహారము లోని పాశ్చాత్య పసిబాలురకు కావలెను. మనము పదార్థములను మోటుగా పండ్లుండటచేత నమిలి తినగలుగుదుమా బాలుర కట్టిపాలుపడన లేనికారణము



జే తీసఁజూలరు కాబట్టి మనము తీను పదార్థసారము తీసి వా  
రిచ్చిన వారు వర్ణింపదురు కావున ప్రతీకములు బాలురకు  
పండ్లు ఊడినవృద్ధులకు తేమదాయకము. దేశమునకు దరిద్ర  
నాశనకరముగానుండును ఈశ్రవ్యత్నము పెంతునే ఆచరణలో  
పెట్టి జబ్బిపాలకు ఖర్చగుచున్న ద్రవ్యము ఆదా చేయగలు  
గుదురనే యూహచే ఈయంశము పెల్లడి చేయఁబడినది. పలు  
వరుసలేని కాలములోనే ద్రవరూపమగు నాహారము మానవు  
నకుఁ గావలెను గాని పలువరుస ఏర్పడిన తరువాత ఘనపదా  
ర్థములనే భక్షించుచుండవలెను. ఈహేతువుచేత పలువరుస  
వచ్చిన మనమునకు గోతీరములు గాని మరి యేతీరములు  
గాని అవసరము లేదని నవేన వైద్యశాస్త్రము వక్కాణించు  
చున్నాడు.

మత్తుపదార్థములు.

దేశములో దారిద్ర్యము, వ్యాధి, అసంతృప్తి, మతీ  
యుక మార్గమున హేచ్చగా నృద్ధియగుచున్నవి. ఇది మత్తు  
పదార్థసేవ అనగా గంజాయి, నల్లవందా, చుట్ట, బీడి, సిగ  
రెట్టు, పొగాకునమలులు, కాఫీ, టీ, కోకో, ముదూగు పానీ  
యములు ద్రావ్యం, సోడా, నెమ్నెడ్డు, విస్కీ, కల్లు, సారా

యి, పైన్ మొదలగునవి వాడుటచే దేహములో ఆరోగ్యము చెడి వ్యాధి పొచ్చి దర్శిద్రము నాటుకొనిపోయి రానురాను సరములక్షణతి, దౌర్బల్యము, పొచ్చి జాతిక్షీణత, ఏర్పడుచున్నది. ఇంకను ఈకేషయొక్క ప్రత్యేక దట్టముగా నల్లుకొని లోతుగా పోవుచున్నది. గాని యిట్టిస్థితికి ప్రతి దేశభక్తుఁడును విచారించకమానఁడు. అయినను ఈదుర్భాగ్యసమునుండి జనులను విముక్తి చేయుటకు వారికి ధనమిచ్చి గాని బ్రతిమాలిగాని బెడరించిగాని యలవాటులను తప్పించుట దుష్కరము. కొంత వఱకు సయిసాధనలనలన జయము కనిపించినను అట్టిలాభము మార్పు బహుస్వల్పముగా నుండును. అలవాటులు ప్రబోధము వలన మూనినవారు మనోదౌర్బల్యమువలన తిరిగి యిట్టి అలవాటులకు చాలకాలము మూనినతరువాత సైతము క్రమముగా లోనగుదురు. కావున మానవజాతికి సహజాసహ్యమునిరసనాస్వభావము కలుగులాగున చేయఁగలిగినచో నిట్టిదురవస్థ మానవజాతికి తప్పి జగత్కల్యాణ మేర్పడును. దీనికపక్వాహార భక్షణమే సాధనము. ఇట్టిమాట వ్రాసి వదలివేసినచో ప్రతి యాశమునకు ఈవిషయమే చెప్పఁబడినదని నిరసనాభావముగా నుండును గాని మానవునియొక్క యొక్కేషులు, మేలులు, సౌఖ్యములు, ఆపదలు, విచారములు, సంతోషములు, ఆహార

సమస్యలోనే యిమిడి యుండుటచే ఈ ఆహారవిషయము, దాని ఫలితము ప్రతియంశములోను రుజువు చేయకతప్పదు.

ఏమానవుడుగాని స్వప్తిని విశాలదృష్టితో పరిశీలించిన పుడు ఈనిజము రుజువుగును. అధికఖరీదులుగల మత్తుద్రవ్యములను ఘనరూపమయినవానిని, ద్రవరూపమైనవానినితొట్టెలలో నింపి పశువులను కోతులను పిట్టలను, మఱితక్కిన క్రిమికీటకాదులను మనుజుడు గాని సమస్తప్రాణికోటులను తీసికొనివచ్చి ఆతొట్టెలలోని మత్తు పదార్థములను భజించి గ్రామిషఁ బ్రయత్నింపుడు. అవి సహజముగా నావానలకు నిలువఁ జాలక మోరలుత్రిప్పి పారిపోవును. సున్నితమై ప్రాణులుండిన ఆవాసనలు సోకినమాత్రముచే మరణించుట సైతము తటస్థించును. దీనినిబట్టి సహజమైనస్వప్తిలోని ఆహారమును పక్ష్యముకాక తినిన సర్వజంతువులకు నిట్టిసహజాసహ్యముప్రమాణజింహ్వాంద్రీయములకు నరములకు కలుగునని యేర్పడుచున్నది. కావున అపక్వాహారము తినినవారు మఱియొకరి బోధ ప్రబోధము, బలవంతము, శిక్ష, అక్కరలేకయే యెవరికి వారే త్యజించగలిగిన సామర్థ్యమేర్పడును. ఈఅంశముమేము ఈయపక్వాహారము వాడిన చిరకాలాభ్యాసముగా మత్తుద్రవ్యములకు నలవడిన రోగులు, అట్టిఅలవాటులను విసర్జించితిరిగి

అట్టిపదార్థములను వాడుటకు ప్రయత్నపడినప్పుడు అపదార్థములవాటు లేనిజనులు ఎండిబాధపడుట చూచి వ్రాహ్మణులగిరితిమి. అపక్వాహారము భుజించుటకు ప్రారంభించిన కొలదిరోజులలోనే యిట్టిశ్రేష్ఠమైన మార్పులు జనులలో రాగలవు కావున నిట్టియాహారము త్వరలో సర్వజనమాచరించునట్లు విచారము చేయుటకేల సంకేహించవలెనని యాయంశము వెల్లడిచేయఁబడినది. మత్తుపదార్థములు మానవులు వాడని నాటినుండియు నార్థికస్థితి బాగుపడి యారోగ్యవంతులు, తేజోబలపరాక్రమవంతులగుదురు. మానసికరోగములుండవు. భావినంతటి స్వచ్ఛమైన ఆరోగ్యబలపరాక్రమములు గలదియగును. అన్నిచెడుగులకు పక్వముచేసి భుజించుటయని యేర్పడినది కావున దానిని త్వరించుటకు దేశక్షేమముకోరు ప్రతివారును జేయవలయును.

—నీవు సంకల్పము—

రోగజాలములలో నీవ్యాధి యతిక్రూరమైనది. స్త్రీలకు పుగుషాలయందుంచతగిన సహజగౌరవమును పోగొట్టునది. వారినంతోషమును నాశనముచేసి ప్రాతినత్యమును చలించియున్నది. ఇట్టివ్యాధి మనుజునకుతక్కు. సహజాహారవిహారములు కలిగియుండు నితరజంతుజాలములకు కానరాకున్నది.

ఈవ్యాధి బాల్బమునుండి స్థిలకు సంవడుచున్నట్లు  
 పాశ్చాత్యగ్రంథములవలన తెలియవచ్చుచున్నది. గొప్పవారి  
 యింట్ల యందుగడుచుంటివలనను మెచుదాదులు పిల్లలేడ్చి  
 పోరుపెట్టినపుడు వారినేసాధముచేత నైనను ఊగుకొనబెట్టలేకపో  
 యినపుడు వారిస్వాగతము చాయబడినపిల్లలయొక్కలింగభాగము  
 లకు దోకము గలిగించుటచే వాచూరకొనబెట్టగలుగుచున్నారు.  
 ఇట్లు పోషకునతిమూలము చేయుచుండుటచే నుగ్గుపాలతో నీ  
 దురభ్యాసమునడిచిన చందమున బాలుకుక్రమేపెరిగినకొలది  
 వారంతట వారికే యీక్రియలవడి యుక్తవయస్సునచ్చునరికి  
 మాస్టుదుధువాదీక్రియలకులోనై శుక్లనష్టము లోనగు వీర్యపాత  
 రోగములకు నధిక కామేచ్ఛలకు లోనగుచున్నారు. అధిక కా  
 మేచ్ఛనూన వ్యభిచారదోషమబ్బి సుఖవ్యాధుల పాలగు  
 న్నారు. ఇట్టిసుఖవ్యాధులనేకకీడులను మానవజాతిలోనికితె  
 భావనగొట్టిన చోటుచుచున్నది. ఇట్టివ్యాధులుగల తల్లిదండ్రు  
 లకు జరిచినశిశువులకు శుక్లశోణితములనుండియే కుష్టు,  
 సవాయి, కొలుకు మొదలగు ఘోరవ్యాధులంకురించి మనో  
 బోర్భ్యమవలన మనశ్చాంచల్యము, పిచ్చి, మూర్ఖ, మొద  
 లగురోగములు జనియచుచున్నవి.

ఇట్టిదురభ్యాసములు వాటివలన వచ్చుకీడులను నొల

గించుటకుగాను బాలురకు బాలికలకు పాఠశాలలలో యుక్తవ  
యస్సురాకముందే విపులముగా శరీరశాస్త్రము, ఆరోగ్యశా  
స్త్రములతోబాటు భావినంతటికి నష్టముకలుగకుండుమార్గము  
లను హెచ్చరించుట యుక్తమని నవీనశాస్త్రచేత్తలభిప్రాయప  
డున్నారు. కావున తలిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు బాలురను  
వారిరహస్యదురభ్యాసములను సకాలములో కనిపెట్టి అట్టివా  
టిని గురించిన కీడులను వీర్యము పొందియుండుట యందుండు  
లాభమును తగినరీతిని భయము, భక్తి, హితము పెనగొని  
యుండులాగున నుపదేశించి అట్టిచెడిపోయిన బాలబాలికలను  
వారికిజనించుభావినంతాసమును కాపాడుట ముఖ్యకర్తవ్యమై  
యున్నది. కావున నిండ్లయొద్దతలిదండ్రులు తర్వాతపాఠశాలల  
యందుపాధ్యాయులు పిల్లలను వారి దురభ్యాసములను వారి  
తోకలసిమెలసి రహస్యముగా, సి, ఐ, డి, పోలీసువారివలె వేగు  
లుతీసియిట్టిదురభ్యాసములను కనుగొని యరికట్టుభారము వారి  
పైనున్నది.

నపునకత్వమునకు సైతము పశ్చాత్తాపభూతమైన గు  
ర్యోక్తియముల యం దన్యపదార్థమావరింపబడియుండుటచే  
నేమాత్ర ముద్రేకము కలిగినను ముష్టిమైధునాదిక్రియలు,  
వ్యభిచారము మొదలగు క్రియలకు లోనుజేసి మనుజులను ని

హారసౌఖ్యములకు సహారముచేసి ఘోరవ్యాధి, పాపములకు పాలుచేయుచున్నది. కావున మనుజుడు అపక్వాహార భక్షణ నలన నడచితిని యెంచుకొని నహజ సామర్థ్యములతో పొందగలడు. ఇట్లు నీకరోగులు లంభము నుబొంది కుటుంబముల లో సంతోషముగా నుండుట కనిపెట్టి యీ యంశమును ప్రచురణచేసినచో ప్రజలలో హృత్పూరిత సాధనమువలన నధికసౌఖ్యము గలిగి సుఖియై రను నుద్దేశ్యముతో నీది వెల్లడి చేయబడినది.

### —వ్యాయామము—

ఈవిషయము కూడ చికిత్సాక్రమములో చేరినది కావున నిందు పొందు పరిచబడినది. పక్వాహారమును తిని శరీర మస్యందార్థి భరించునపు నట్టి పదార్థనిర్గమమునకు గానువ్యా యామమున సాధనముగా చేసికొనవచ్చును. కాని అపక్వా హారభక్షణ చేయుచో నట్టిచికిత్సాక్రమము సహితము నితర చికిత్సాక్రమములతో బాటును నీది వలన మేలుగును. దీనివలననా రోగ్యము క్షీణింపగా పొందుటకు నితరప్రకృతి స్థానికచికిత్స లతో బాటుకావలసివచ్చును.

వ్యాయామో ప్రజలలోను సహజహారమును భరించునపు

దు శరీరమందుండు సరములయందు నొకవిధమైన శక్తికండరముల యందు వ్యాపించి యొకవిధమైన చలనము వాటియందు గలిగించుచుండును. పసిపిల్లలు కడుపునిండ తల్లిస్తనములలోని పాలుద్రావి “ఊ, ఆ” అనుచు కోలాహలముచేయుచు కాల్సేతుల ననేకవిధములుగా ముందునకు, వెనుకకు, క్షక్కు, పైకి, క్రిందకు నాడించుచుండురు. లేగదూడలు, లేడిపిల్లలు పాలుద్రావినపిదప తోకలెత్తుకొని చెంగుచెంగున నాలుగు పాదముల నెత్తి ధుమకుచు “బా” అని అర్చి పరువెత్తుచుండును. పసిపిల్లలకు లేగదూడలకు నీవ్యాయామక్రమము నేయుపాధ్యాయుడు చెప్పినాడో! సహజమైన ఆహారమార్గించుట వలన జ్యేతమైన నా రోగ్యము, ఉత్సాహము వలన గలిగిన సహజ చలనము తప్ప మఱియొకటికాదు. ఆరోగ్యము చక్కగా నుండి యుత్సాహమున్న కాలమందే వ్యాయామము చేయవలయునని కోరకయుండును.

పంటపదార్థము నిర్జీవపదార్థము కావున సది దీర్ఘకాలముపేగులయందు నిలవయుండుటచే నంటుకొని నిర్గమించుట కాలస్యమగును. అందుచే వ్యాధికి కారణమగును. శరీరమునుండి మలము సకాలములో పూర్తిగా నిర్గమింపకుండుటచే నోటియందు శ్వాసయందు చెమటయందు దుర్వాసనలగియుండు



ను. అసనమునందు పెద్దప్రేగులందు మలముగట్టి పడివెడలకుండుటచే విషపదార్థము లేర్పడి శుద్ధరక్తములో ప్రవహించుచుండును. దీనికేఅటోయింటాక్సికేషన్ అని అందురు. ఈకారణముచేతనే నోటియందూ, ముక్కునందు చెమట యందువాసన యుండును. కావుననాసనమునందు పెద్దప్రేగులందు నిలువగానుండు మలమును శరీరముయొక్క చిన్నరక్తనాళముల ద్వారా శరీరముభక్షించున్నదని తేలుచున్నది. ఇట్టిదురవస్థరాకుండుటకుపక్వాశరముతినవలయును అట్లుచేసినమలబద్ధముండదు.

మలబద్ధము పోగొట్టుకొనుటకు శరీరమాలోగ్యముగా నుంచుటకై బలముసంపాదించుకొనుటకు వివిధ వ్యాయామములనుమానవులు బద్ధచే కల్పించియున్నారు. కొన్నికండరములకు కొన్నిసరములకు మఱికొన్ని రక్తనాళములకు కొన్ని శ్వాశకోశములకుసంబంధించియుండును. యోగాభివ్యసనరాయణ కండరములవృద్ధిని పాటింపక విస్తారము రక్తప్రవాహము, శ్వాసనిరోధము, సరములపుష్టి, వీటినేపాటించి యమనియమాసనప్రాణాయామ ప్రత్యాహారధ్యాన మాసధి నిష్కలము కనిపెట్టియున్నారు.

కండరములను వృద్ధిచేయుటకు గాను అనేకరకములగు

వ్యాయామములను మానవులు కనిపెట్టియున్నారు. స్మృతిలోని తిరజంతువులు కండరములు పెంచుటకు నేవిధమయిన క్రయ త్నము లేకనే సహజమైన ఆహారమును దివి స్వేచ్ఛగా విహరించుటలననే బలమైన పుష్టిగల కండరములు కలిగి కన్నట్లు చున్నవి. దీనికివృష్టాంతము శశువుల మందకు నాయకత్వము వహించియుండు పోతుశువు (అనగా ఆబోతుమొదలగు) వాటికి కోతులమందకు నాయకత్వము వహించియుండుగద్దెరకాడు అనుపోతుకోతికిగల సహజబలము కల కండరములెట్టి వ్యాయామము లేక సహజాహార విహారముచే కలిగిన అంశమును కనిపెట్టినచో తేటతెల్లమగును. కావున వ్యాయామక్రియ అసహజమైన పక్వాన్నభక్షకులకు నిర్గమమునిమిత్తమధికబలము సంపాదించుకోకగలమల్లయుద్ధులకునవసరముగాని సహజాహారమును దివి నిర్మలజీవనము చేయువారికి సగిత్వముండదు. ఆహారపు వినిసనే (అనగాఅస్వాభవికము గనుకనే)విస్తారము వ్యాయామము చేసి కండరములు పెంచినవా రెట్టి వ్యాయామము నే సంసర్గముచేతనైనను కొలదికాలము విడుచుట తటస్థించిన వ్యాయామము చేయు కాలమందన్నంత పుష్టి, లాభముండక సన్నగిల్లుటయు తటస్థించుచుండుట నందరికి ననుభవ

లో త్రేణినిగ్రహించుచు మఱియొకసంగతి, వ్యాయామము

చాయని పురుషులు స్త్రీలు ఆరోగ్యముగా సహజకండరములు కలిగియుండుట నెల్లజనులకు తెలిసిన విషయమేల యున్నది. వ్యాయామము జలచికిత్సవలెనే పదార్థనిర్గమన విషయము (అనగా ఎలిమినేషన్) ను గురించి ప్రత్యేకముగా బోధించు జలచికిత్సాక్రమమువంటి సాధనమే గాని యిందులో నష్టయి అనగా శరీరపోషణ పదార్థమును బోధించు మార్గములేదు.

సహజాహారము తీసికొనువారి కొక మూల కూర్చుండ కుండ సహజమైన విహారమందు కోరిక బద్ధకము లేక యుండును. వీరికి ప్రత్యేక వ్యాయామపద్ధతులవసరము లేకనే అపక్వాహారము భుజించు వారారోగ్యముగా నుందురు. కావున సహజాహారము తినువారి కారోగ్యము కాపాడుకొనుటకు ప్రత్యేక వ్యాయామ సాధనము లవసరముండవని స్పష్టపడుచున్నది. గాని సహజాహారముతోబాటు వ్యాయామము తీసికొనుచుండిన వ్యాయామము చేయువారికి కలిగిన లాభములు, బలపరాక్రమములు పక్వాహారము నేవించినవారికన్న ద్విగుణీకృతముగానుండును. దీనిని బట్టి ఎవరైనా వ్యాయామమునందు వ్యతిరేకాభిప్రాయము కలదని పాఠకులు నమ్మకుండురు గాక. విషయములోని మూలతత్వమును విపులముగా విమర్శించి పై సంగతులు పాఠకుల యాలోచనలోనికి దెచ్చుటకు బ్రచురింపబడియున్నవి.

ఆననములు.

రోగుల వ్యాధులకుమ ఖ్యముగా స్త్రీ పురుషులకుసర్వాం  
గాననము, మత్స్యసనము, కపాలాసనము, మృత్యుంజయాసన  
ము, మయూరాసనము హలాసనములు, చాలాశ్రేష్ఠములయి  
నవి. సర్వాంగానన మత్స్యసనములలో (దప్తులెస్థాండుని)  
అనగా మార్గములేని స్పృజివంటి మెత్తని తిత్తులు ఉండును.  
ఇవి సక్రమముగా మంచిరక్తస్రవాహము లేనందున పని చా  
యకపోవుటచే పేరుపెట్టుటకు వీలు లేని వ్యాధులు పుట్టునని  
నవీన వైద్యశిఖామణులు వ్రాయుచున్నారు. అట్టివ్యాధులు స  
యితము సర్వాంగానన మత్స్యసనములవలన కుదురునని ఈ  
యోగాసనములు వేసిన మనుజులకు (ఎక్కురే) అను విద్యుద్ది  
పసాయమువలన పోటోలు (ఛాయాపత్రములు) తీసి నిజము  
వెల్లడి చాయబడియున్నది. ఇట్టి ఆననములు తెలిసికొనుకొరిక  
గలవారు హతయోగప్రదీపిక, యోగమిమాంస అనులో  
నాలాఆశ్రమములో మూడుమాసములకొక తూరి ప్రచురింప  
బడు గ్రంథములను పత్రికలను జూచి గ్రహించియు ప్రత్యక్షము  
గా గ్రంథము పూర్వభాగములో చెప్పియున్న స్థలములకు పో  
యి ప్రత్యక్షముగా పాఠకులు సాధనములు చేసుకొనవచ్చును.

హోగిక్ష్మములేచి బువంతపరచి యారోగ్యము నిమి  
ర్తము వ్యాధుమములు చెప్పట శుద్ధశస్త్ర. స్పష్టిలో నే జు  
తుప్రగాని హోగిగా యున్న కాలములో నొక యేకాంతమైన  
తావున చేరి యారోగ్యము కలుగువరకు నాహారము తిసికొన  
కయుండును. ఇట్లే మనుజుడు నడచికొనినచో తిరిగి చలించ  
వలెనని వ్యాధుమము చాయవలెనని కుకూహము కలు  
గును. ఆహారమునందు వాంఛ కలిగినక్షణమునుండి అహారము  
గా భజించిన నాహారమందుండు మూడుసహజ గుణములు ఏక  
విషయములో నిమిషియుండుటచే ననగా నపక్వాహారమున చే  
రోగము నొనరుట నట్లొదలగిన రోగమును శరీర బహిష్క  
రావశ్యమగుటచే బహిష్కరించుట శరీరమును లేవము  
గా పూనికొనుట మొదలగు నస్వాభావిక పక్షపోషణపదార్థ  
ములన్నియు నేకే పోషణపదార్థము కలిగియుండుటచే పోషి  
తుట యనుగుణములు కలిగియుండును. వ్యాధుమము లేక  
పోయినను నపక్వాహారమును తినుచుండిన మైన వ్రాసిన సహ  
జగుణము లుండుటచే పంజరమందుంచబడిన చిక్క బయళ్ళ  
మందు తిరగనట్టియు కట్టివేసి మేళబడుచున్నట్టియు వావులు  
గుఱ్ఱములు మొదలగు పశువులు అన్యపదార్థ పూరితములు  
గాక స్వేచ్ఛగా విహరించు నారోగ్యజాతువులవలెనే ఆరోగ్య

ముతో కాన్పట్టుచున్నది. పక్వాహారము తినిన మనుజుని ముఖము శరీరమునందే అన్యపదార్థభారములు కూడికలు కనుపించునుగాని అపక్వాహారము తిను శిశువులకు మనుజులకునట్టి అన్యపదార్థభారముండకపోవుటయే గాక నదివలకున్న భారము సముతము తొలగిపోవును. కొన్నితరములు మానవజాతిలో నపక్వాహార మలవజినచో నన్యపదార్థభారము లేక ప్రతిమనుజుడు స్వప్తిలో నితరజాతువులవలెనే అన్యపదార్థము లేని స్వచ్ఛమైన నారోగ్యనిగ్రహమువలె ముఖవైశిష్య శాస్త్రపరీక్షకులకు కనుపించెదరు. పక్వాహారమే అన్యపదార్థస్థాపితములకు కారణము, మండమునకు హేతువు అగుచున్నది! అపక్వాహార భక్షణవలన నారోగ్యతేజోబంధ పరాక్రమవంతమైన మానవజాతి కొలదికాలములో నేర్పడు ప్రత్యక్షసాధనముగా నేర్పడుచున్నది.

ఈ అధ్యాయములో గమనించదగిన అంశములు.

1 అన్ని వ్యాధులకు మూడవ కారణము.

2 అపక్వాహారమునందు రోగంబు నణచు శక్తికలదు.

3 ఎట్లు అది వేరుబడిన రోగపదార్థమును దేహము

యొక్క బహిష్కారావయంబుల ద్వారా వెడలగొట్టి శక్తి  
అపక్వాహారమునందు గలదు.

4 అపక్వాహారము . సహజమైన ఆహారమే కావున  
నస్వాభావికముగా పక్షము చాయబడి తేయారు చాయబడిన  
లేహములుగాని బలము పెట్టుటానిక్కులుగాని అవసరములేక  
నే దేహమునకు పుష్టి బలమును నిచ్చుచోపకపదార్థ మపక్వా  
హారమునందు గలదు.

5 అపక్వాహారమే అన్ని వ్యాధులకు సంజీవిషంటి దివ్యో  
షధము.

6 జౌషధము (ఆహారము) గానిది శరీరమునకువిషము.

7 పక్వాహారము నిర్దిష్టపదార్థమగుటచే శరీరపోషణ  
పదార్థము కాక మండహేతువగు విషపదార్థముగా గ్రహింప  
వలసియున్నది.

8 అన్ని విషములు, విషతుల్యోష్యధములు శరీరమునకు  
ద్రవము కలిగించు నవి శరీరనాశన కరమైన వని స్పష్టము  
చున్నది.

9 అపక్వాహారముదేశము లేనిదివ్యాపకము.

10 వ్యాపకము అపక్వాహారము తినువారి కవసర

మైనను అపక్వాహారము తినువారి కంతగానగత్యముండదు.

అన్ని చెడుగులకు పశ్యముచేసి భుజించుట యని యేర్పర  
డినదిగావున దానిని త్యజించుటకు దేశక్షేమముకోరుకొని వారు  
ను చూడవలెను. అట్టికార్యము వలన మనుజునకు జ్ఞానాభివ్య  
తి, ఈశ్వరసామీప్యము జన్మసామీప్యము యెట్లెర్పడునో రా  
బోవు ఆధ్యాయ మ. లో తెలుపబడును.

ఇది తృతీయాధ్యాయము.





# చ తు ర్థ య ము.

—ఆధ్యాత్మిక విషయము—

ఈశ్వరాజ్ఞ సనుసరించుట.

ఈ అపకావ్యహరమను యారోగ్యవంతాలకు రోగులకు నెట్లు నడుపుటయో రోగకారణము, తన్నీవారణము యెట్లు జరుగునో ఆవిషయములు సందర్భానుసారముగా నచ్చటచ్చట తెలుపబడియున్నవి. ఈ ఆహారమనలన ప్రపంచమందుండు మానవజాతి స్వప్తిలోనుండు నితరప్రాణికోటివలె సహజాహార విహారములు కలిగి వాటివలె సౌఖ్యపడుట యెట్లొ తెలుపబడి నది. వేటువేటు దూలములను కవ్వలుతీసి యిమిడ్చి యేకదూలముగా కనపడునట్లు వద్రంగి యెట్లొనర్చినో ఆవిధముగానే ఆహారమును, శక్యముచేయుటమానినచో మనుజుడు స్వప్తిలోని యితరజంతువుల జీవితముతో సరిపోయిన జీవనముకలిగి విడివిడిపూసలు యేకతావళములో నిమిళ్ళబడినట్లును వేటువేటు గొలుసుముక్కలొకే గొలుసుగా చేయబడినటులును యీశ్వ

రసస్పష్టిలో మానవజీవితము వికారముగా కనబడక సీత్యరోదే  
శ్యమునకు సీత్యరాజ్యకులోబడి యుండును.

ఈ ఆహారమువలన నైహికములో గలుగు నుఖములు  
1 దేహసంబంధము, 2 మానసికము, 3 నైతికవిషయము 4  
ఆర్థికవిషయము, 5 రాచకీయవిషయము 6 ఆధ్యాత్మికవిషయ  
ము (అనగా సీత్యరసామీశ్యసాన్నిధ్యైక్యములు) పీనినగురించి  
పూర్తియైన విమర్శనచేసి గ్రంథము ముగింపుచాయవలసి  
యున్నది.

యిదివరలో నన్నివిషయములకు సపక్వాహారము ప్ర  
త్యక్షసాధనముగా సర్వక్షేమములకు కనబరచిన గంధమున నే  
వైయధ్యాయ ప్రారంభములో గ్రంథముముగింపు నిమిత్తము  
చెప్పబడియున్న అంశములకు సైతము అపక్వాహారమే సాధన  
ముగా ఋజువుచాయబడును. కావున నట్టియాహారమును మా  
నుజుడు చిరికాలమునుండి యధ్యాసమున కలవడిన పక్వాహార  
మును త్యజించి తక్షణమే నూతనక్రిమి మవలంబించుటకుమా  
ర్గములను అట్టకోరిక గలవారి క్షేమము నిమిత్తము తెలుప  
వలసియున్నది.

—ప్రథమున మనుజు డెట్ల పక్వాహారము సభ్యసించుట—

ఈవిషయము చర్చకుపూర్వము పక్వవిధానమునకు అ  
పక్వవిధానమునకు ఒకదాని కొకటి సంబంధము లేదనియు అ  
లవాటుచేయువారు పక్వాహారము తినుచు అపక్వాహారమును  
భుజింపవచ్చుననియు భ్రమపడరాదు. ఎందువలన ననగా పక్వా  
హారము నిర్జీవపదార్థము కావున ప్రేగులనుండి పైకి ఊర్ధ్వము  
ఖచుగా ముడన్వభావముచే ఆవిరియావముగా నెగయఁ బ్రయ  
త్నించును. అపక్వాహారము నీరుపాలపొంగుమీద చల్లినట్లు  
ఆప్రేగులయందెగయు ముడమును సోకినతోడనే అడచప్రయ  
త్నించును కావున పక్వపదార్థముపై కెగయప్రయత్నించును. రెం  
డనది అనగా అపక్వాహారము అడచప్రయత్నించును. ఒకటి  
పైకిబుతినలె లేచుటకు రెండవది అరచేతితో ఆటెత్తినిక్రిందకు  
అడచుటకు ప్రయత్నించునపుడు ఆబంతి మఱిత తీనముగా  
పై కెగయుచుండును కావున ప్రేగులయందెట్టి పోరాటము జరు  
గుచుండుటవలన దుర్బలశరీరములలో ఏవైనవికారమైనమా  
యు కాన్పించి యభ్యసించువారికి భయము మనశ్శాంచల్యము  
సందేహము పుట్టించుట కవకాశము గలుగును. కావున అప  
క్వాహారభక్షక ప్రారాభించునాఁడు మూఁడుదినములైనను  
పక్వాహారమును త్యజించి నానవేసిన కాయధాన్యములు ముడి

పప్పుజాతిగింజలను పూర్వభాగములో చెప్పిన చందమున తయారుచేసికొని కొబ్బరికూరలు ఫలములలో రెండుసారులు అనగా ఉదయము సాయంకాలము పక్వాహారము భజించువేళల యందు ఆకలితీరులాగున తృప్తిగలుగుచందమున సందేహమును మాని తినుచుండవలెను. కొత్తగా బ్రారంభించుకాలములో అపక్వాహారము త్వరలో జీర్ణమైపోవును గావున మధ్యమధ్య ఆకలిగాని నీరసముగాని మఱియేవిధమైన శరీరమందు విపరీతమైన మార్పుగాని కనిపించిన ప్రతిపర్యాయముపై అపక్వపదార్థనమ్మేళనము లోని ఒకవిధమైన ఫలమునుగాని శాకమునుగాని వేరుసెనగ బాదం మొదలగు చముగు పదార్థములనుగాని ప్రత్యేకప్రత్యేకముగా గాని రెండింటిని చేర్చిగాని ఆకలి తీరులాగున నీరసముపోవు లాగున భజించుచుండవలెను.

ఇట్లునర్చుచుండిన మూడుదినములలో ఏవిధమైన న్యతిరేకమార్పులులేక సామాన్యముగా ప్రతితత్వమునకు నూతనాహారము సరిపోవును. మఱియేవిధమైన చికిత్సశరీరమున కవసరముండదు.

అపక్వాహారము భజించునాలో నూచుకొని కొలచుకొని నిజంపనవసరమాలేదు. ఆకలితీరి తృప్తిగలుగువలకు నాలుకకు

కుచికనపకులగుచు ఎవరియిష్టానుసారముగా వారు ఆహారపదార్థ సమ్మేళనమును పోష్యకస్థులను మూర్ఖులొనచు జీర్ణసుఖము కనిపెట్టి ప్రవర్తించవలెను ఏలననగా ఏజంతువుగాని బెకరును తూకములు కొలతలకు లోనై సూచించుచుండుటలేదు. దాని యిష్టమువచ్చిన ఆహారమును దొరకినంత కడుపారసంతృప్తిగా నివిస్వేచ్ఛగా విహరించి ఆనందించుచుండును. ఇట్లుతినుటలోప శుక్రగ్రహణిహీనులను సంతృప్తులను బట్టి యేవనివర్తిం చుచుండును. కాని అవివేళితిగాతినుట ఆహారము సంతృప్తిగా దొరకినపుడుండదు.

మరుజులలో నొకరి యాహారములునుబట్టి మఱియొక ఆహారముయొక్క ఆహారము కొలతలు నిర్ణయించుట తప్పయి. విధానము గొప్పస్వభావమన్నది. ఆహారము నయస్సు, పని, కాలభేదములను బట్టి మూలముండును. కొలతలయందు నమ్మకము, భ్రమ, యున్నవాగు అట్టిసందేహము వదలి యపక్వాహారమును కడుపార తృప్తిగాను చుచిగాను తిని, భుజించినపదార్థములను మూచికొనియు కొలుచుకొనియు, వారానందించిన నానందింపనచ్చుచుగాని, యూక్రియచుబట్టి యితరజనులకు ఆహారము నిగూర్ణం చేయుటలో లాభముకలుగదు.

ఇదివలె కలనడినవైద్యవిధానములనుబట్టి తక్కువగా తినుమని బోధించునద్దము వాగు వినివిన ప్రకారము అజీర్ణ

రోగులు త్రాసులు కొలతపాత్రలువద్ద నుంచుకొని భయపడుచుకడుపులో వెలితియుండులాగున తక్కువ తినుచున్నారు.

భయము వదలి నిర్భయముగాను స్వేచ్ఛగాను అపకవ్యపదార్థములను శరీరమందలి సూక్ష్మీవయవములు పోషణపదార్థప్రవాహములో మునిగి పొరలి కొట్టుకొనిపోవులాగునమిక్కుటముగా తినినచో మండమాగిపోవును. శరీరమందు భగవంతు డిమిడ్చిన సహజశక్తిచే అపక్వాహారము భుజించుటవలన యెంతయెక్కువతినినను కావలసినపదార్థమే శీర్ణమై రక్తము లోకలిసి మిగతాపదార్థములు చెరువునకధికజలమువచ్చినప్పుడు గట్లు ఆపదగిననీరుమాత్ర మూగి అధికముగా నుండునీరు పొరు కళంగలగుండా పొర్లిపోవునట్లు నదిలోని అధికమైనవరదనీరు ను ప్రక్కలగట్లు ఆపగలిగినంత మట్టుకు నిలిచి అధికజలము ఆనకట్ట పైనపొరలిన చందమున అధికపోషణపదార్థము శరీరబహిష్కారావయవములద్వారా నిర్గమించును.

అభ్యాసముచేయు కాలములో పక్వాహారము కడుపులోపూర్తిగా నిండి యుండులాగున నపక్వాహారము సయితము విరళముగా కడుపులో పక్వాహారము కలిగినంత నిండుతనము కలిగించులాగున భుజించుచుండవలెను. ఇట్లు రెండుసార్లులో కీ తగినంత అపక్వాహారమును ప్రారంభదశలో తీసికొనలేక గోయిన ఆకలి కలిగిన ప్రతిపర్యాయము నపక్వాహార సమ్మేళ

సములోని యొకటి, రెండు, చేర్చిగాని విడివిడిగా గాని చంటి బిల్లలాకలియైన ప్రతిపర్యాయముము తల్లికడ పాలు కొద్దికొద్దిగా ననేకసారులు త్రాగి కడుపు నింపుకొనురీతినపక్వాహారము చే కడుపునింపుకొనవలెను. దాహమైనపుడు నిర్మలోదకమును ద్రోవుచుండవలెను.

—పంచభూతములే ఆహారపదార్థములు—

శరీరము పంచభూతములచే నిర్మింపబడినది కావున నా పంచభూతములే శరీరపోషణకు నాధారమగుపోషణ పదార్థములు. తిరిగి యీ పంచభూతములే శరీరమునుండి మలమూత్ర శ్వేతాదినిర్గమములుగా వెడలగొట్టబడుచున్నవి. ఇట్లు వెడలగొట్టబడిన పంచభూతములను తిరిగి ఆహారరూపముగా లోపలికి ప్రవేశింపజేయవలెను. ఈరీతిగా నాహారపదార్థములు శరీరములోనికి పోయినపుడు వాయువు, తేజస్సు, ఆకాశము, లెక్కవేయుటకు వీలులేనంతగా భగవంతు డేర్పరచిన శరీరమగల సహజసామర్థ్యముతో శరీరమిమిడ్చి కొనగలిగినంతగా మూడుభూతములు ప్రవేశించి అక్కరలేనివి శరీరముచే వెడలగొట్టబడి పోవుచున్నవి. ఇట్లు మూడుభూతములకు జరుగుచుండగా పృథ్వీతత్వముతోని ఆహారపదార్థములు నీటియందలి ఆహారపదార్థమును గురించియే అనుమానించి కొలతలు, తూనికలు మేర్పరచుటను గురించి విచారించిన యాకిందికారణము గోచర మగుచున్నది.

మనుజుడు అహారపదార్థమును వక్ష్యముగాచేసి తినుట చే నని జీర్ణకోశమునందు విస్తారకాలము నిలువయుండుటవలన నిర్గమసాధన కుపవాసచికిత్సయు తక్కువ భుజింపవలెనని బోధ పరచు తూనికావిధానము వెలితిగా తినిపలెనని చెప్పశాస్త్రములు యేర్పడినవి గాని అట్టి సూత్రములు గుడ్డలోను భూమిపై నెక్కడి నీరక్కడ నింకిపోయిన విధానమున నపక్వాహారము నోటియందు ప్రవేశపెట్టినది మొదలు ఆసనముగుండా వెడలి పోవు వఱకు నాలస్యములేక నేయే పదార్థములు యేయే స్థానములందు జీర్ణముకావలెనో యాయా స్థానములందు జీర్ణముగు స్వభావముకల అపక్వాహారమునకు పై సూత్రములు చల్ల నేరవు. కావున తదితర త్రిభూతములును యెట్లమిశ్రముగా శరీరములోనికి ప్రవేశించి తేమము చేయుచున్ననో ఆవిధముగానే అపక్వాహారము (స్పృధివీతత్వము, నీటితత్వము) కావూసినంత లోపలికి జొరపెట్టినపుడు శరీరము సహజసామర్థ్యముతో నిమిచ్చికోగలిగినంత యిమిచ్చికోని తక్కినవాటిని తోసివేయును. శరీరమున కేవిధమైన యపాయమును కలుగదు. ఏలననగా, నపక్వాహారమే శరీరమునకు దివ్యోపధమ, పోషణపదార్థము న్యుతము.

### —ఆసనసరము—

తూనికలు, కొలతలు అగత్యము లేదని మఱియొక కారణము ఋజువుచేయుచున్నది. భూమియందుండు ప్రాణికోటు



లన్నియు నలుబదియైదు మైళ్ళయెత్తుగల వాయుపథములోను సంతకన్న యెత్తుగానుండు సూర్యబింబమునుండి ప్రసరించుతేజస్సులోను నీ రెంటికిని పై నుండు ఆకాశమునందును నీటిలోని చేపలుండుచందంబున నట్టి నీరు చేపలదేహముల లోపలను వెలుపలను యదేచ్ఛగావచ్చి పోవుచున్న పోలికగా పైమూడు భూతములు భూమిపై నివసించు జీవజంతువుల చర్మములు, జింహ్వా, చక్షుస్సులద్వారాదేహముల లోనికి యదేచ్ఛగా పోవేశించి దేహములకు కావలసినంత దేహంబులందు నించి యధికమగుభూతములు వెలుపలికి వెడలిపోవుచుండును. వీటినిబట్టి నిరోధమువలన శరీరమునకు పోషణపదార్థములు తగ్గిపోవునని స్పష్టపడుచున్నది. ఇట్లు తగ్గిపోవుటచే శరీరము పోషవంతముగాను పుష్టివంతముగాను కనుపించదు. కావున భూజలతత్వములలోని ఆహారపదార్థములు సైతమపేక్ష్యముగా తినుటవలన శరీరమునకు తూనికలు మొదలగు నిరోధములు, అనుమానములు లేకపో నిచ్చుచుండిన శరీరము పంచభూతములవలననుపూర్ణపోషణపదార్థములను గ్రహించి శరీరమును సారవంతముగను కనుపట్టచేయును. అపేక్ష్యాహారము ఫక్వాహారమువలె శరీరమునకు వ్యతిరేకపదార్థముకాక శరీరములో నిమిడిపోవునని చకులకనుమానము. లేకుండుటకు తిరిగి నొక్కి పక్కాచించుమగుచున్నది.

—అపక్వాహారపదార్థములు నేకరించుకొను మార్గములు—

ఇట్టివి వ్యవసాయము, పశుపోషణలు మొదలగు వ్యాపారముల వలన మనుజులకులభించును మనుష్యుఁడువర్తకము, ఉద్యోగము, బానిసత్వము, సేవకావృత్తి మొదలగు వ్యాపారములతోనే ప్రస్తుతము స్వేచ్ఛలేక నారోగ్యమునుపాడుచేసికొని యీశ్వరభ్యాసకు దూరుడగుచున్నాడు. కావున నిట్టిలోపములను నవరించుకొనుటకు మార్గము లాశ్రమస్థాపనలే యైనవి.

—అశ్రమవాసము భూలోకస్వర్గము వంటిది.—

మనుజుడు స్వేచ్ఛను వాంఛించినచో నది వ్యయసాయవృత్తియందు తప్పదక్కినదిదలరవ్యాపారములందు కానరాదు. భిక్షపాలముకామందు యెంతకొలదిపాలమయినను దానికి పూర్ణమైన సధికారియై తన స్వాధీనమందున్న పశువులకు నవుకర్లకు స్వేచ్ఛగా తనభూమియందు పండినఫలితములను పెట్టి పోషించి కానును సకుటుంబముగ స్వేచ్ఛతోను తృప్తితోను జీవించుచుండును.

అతడు తనకు కావలసిన ప్రతి వస్తువును భూసాధనమను సేవకృషివలననే నేకరించుకొనగలడు. తన్నాశించిన వా

రికి దృష్టి తీరునట్లు యీయగలడు. కావున స్వేచ్ఛను నెమ్మదిని తృప్తిని వాఛించువారు తమకు గలిగిన భూవసతులయందు నవక్యాహారములోనివగు ధాన్యపుగింజలు, ముశిసవ్వజాతిగింజలు, పండించుకొనుటకు కొంతవిడి భూమియు కూరగాయలను పండించు కొనుటకు గొంతభూమియు సమస్తఫలజాతులను పండించుటకు తోటలను వేయుటకు గొంతభూమియు నుంచుకొని యట్టితోటలు గల భూములందు గృహములను నిర్మావించు కొనవలెను. అట్టిగృహంబుల చుట్టును చక్కని యెండ, గాలి, తగులులాగున పెద్దవృక్షములును నాట కపుష్పజాతులను ప్రతి సంవత్సరము తిరిగి తిరిగి నాటవలసిన చల్లవియు ననేక చిత్రములగు రంగులు గలిగి కన్నుల కానందమిచ్చు చెట్లను నుద్యానవనముల నుపవనములుగా చేసికొని గృహములలోనికి చక్కనిగాలి వెలుతురు సధికముగా జొరబడగలుగు గవాక్షములను మండువాలను నిర్మించు కొనవలెను. ఈజీవనమే భూలోక స్వర్గవాసము.

ఇట్టి స్థలములందు నివసించినచో నారోగ్యమే గాని వ్యాధి, దుఃఖము కానరాదు. తినుటకు గావలసినంత ఆహార పదార్థములు యిండ్లచుట్టునుండు తోటలయందు లభించును. తాగుటకు కావలసినంత నిర్మలోదకము భూములందుండునూతులు, చెరువులు, కాలువలు, నదులు మొదలగు వాటియందు దొరకును. సహజమగు సూర్యకాంతి, చక్కని మారుతము,

యిండ్లయందును యిండ్లచుట్టును అంతటను గలిగియుండును. అందువలన బాచభూతములు స్వేచ్ఛగాను నధికముగాను లభించి జీవయాత్ర బహుసంతోషముతో సృష్టి విచిత్రములను పరిశీలించునంతటి సావకాశము కలిగి యీశ్వర సామర్థ్యమునుకొని గూడుచు గడపగలుగుదురు.

—అపకృతాకాహం మువలన లాభములు —

(1) అన్యపదార్థము శరీరమగుచేరుటచే మనస్సునకు చాంచల్యము కలిగించి తాపత్రాసము అసంతృప్తి పెంచి ఆశను గల్పించి యనేక పాపకృత్యములను జేయుచును. కావున నిట్టిదోష మపకృతాకాహం భక్షణవలన నశించును.

(2) అపకృతాకాహమువలన స్త్రీలు పురుషులకు వంటలు చేయు శ్రమపడనక్కరలేదు. పురుషులు స్త్రీలను యితరజాతువులలోవలెనే పోషించుటయు నవసరమండదు. ఒకగూటి యందు మగపిట్టయు నాడపిట్టయు దేనియాహారమది సంపాదించుకొని తిని సంతానము ఆశంధము నిమిత్తము కూడిన చందమున నేమానవజీవిత మేర్పడును.

(3) ఇట్లు మేర్పడుటవలన తాపత్రాసము నశించి కేవలమానందమే మరుజులకు చితరజగుణువులవలెనే లభించును.

(4) అపక్వాహారము విశివిశిగా నుండునెల్ల మానవజాతులను, పచ్చికబయళ్ళయందు వేరువేరుజాతి మృగములు కలిసి మేయురీతిని యేకకుటుంబముగా చేయగలుగును.

(5) అపక్వాహారమునందు దృష్టిదోషముండదుగావున నెల్లజాతులవారు నొకరి యెదుట నొకరు కలిసి మెలిసి భుజించుట కభ్యంతరములు చెప్పకొనజాలరు. దీనివలన సర్వాఖిర్దంబహ్మ, అను వాక్యములోని సత్యము రుజువుగునట్లు యేకవిధమై బ్రహ్మ, దార్ధమైన నాహారమును భుజించుటచే నొకనూతనమత మేర్పడుట కవకాశము గలుగుచున్నది. అట్టిమతమే దీయనగా సత్యంబు, ధర్మంచర, అనునదియే కావున మానవులందరిని యేక కుటుంబము, సర్వమతములు యేకమతము చేయగలుగునట్టి ఘటనాసామర్థ్య మపక్వాహారము నందు గలదు.

(6) సక్వాహారమునందు యేకకుటుంబమువారు సయితము వేరువేరుపొయ్యిలు, కుండలు, పెట్టుకొని అనేకత్వము చెచ్చుకొనుటకు విశిష్టపుటకు కుటుంబభిన్నమగుటకు నైకమత్యాభావమగుటకు హేతుభూతమగుచున్నది.

(7) ఐకమత్యము సర్వజనులందు సర్వజాతులందు కలుగజేయుటకు సపక్వాహారము ప్రధాన ప్రత్యక్షసాధనము.

(8) అపక్వాహారము శరీరము నారోగ్యమార్గము నందుంచి బలపరచుసాధనమేయగుచున్నది. దీనినిబట్టి బ్రహ్మచర్యమునకు తద్వారా జాత్యైన్నత్యమునకు నపక్వాహారము ప్రధమసోపానము.

(9) అపక్వాహారము మనోనైర్మల్యమునకు జ్ఞానాభివృద్ధికి నారోగ్యమునకుముఖ్యకారణము గావున నిట్టి యారోగ్యము దీనివలన లభించునని ఋషివై యుండుటచే జ్ఞానాభివృద్ధి మొదలగునవి సయితము దీనివలననే కలుగునని స్పష్టపడుచున్నది.

(10) అపక్వాహారమును కారాగారంబులందును వైద్యశాలలందును యేర్పరిచినచో వాటివాటియందుండు ఖైదీలయొక్కయు రోగులయొక్కయు మనస్సులు మారి కారాగారములో నున్నవారికి మంచినడవడికయు బలంబును రోగులకు నారోగ్యము సౌఖ్యము కలుగుచుండును.

(11) ప్రయాణంబులందీర్చి యాహారము „అంటు,, లేక యెవరికి వారే యితరసహాయ ముక్కరలేక నితరస్థానముల భోజించుట కవసరముండక నీటిభేదములు స్థలములభేదములు, ప

చనభేదములు వీనివలన దోషములు బాధలు లేక సుఖముగా నారోగ్యస్థితిలో నుండి హాయిగా స్వగృహంబునకీ యపక్వా హారమే చేర్చగలదు.

(12) సన్యాసులకు వైరాగ్యము, వివేకము, విచారము, విద్యార్థులకు నిశ్చల సాయ మక్కరలేక పరాశ్రమము, విద్యాభ్యాసము చాయగలగు నట్లే యపక్వాహారము శక్తికలదై యున్నది.

(13) యుద్ధము చేయునపుడు సైనికులకు పక్షము చేయుట లోకాలహరణము, తదేకదృష్టితప్పి పోవుటలుగును గనుక స పక్వాహారమువలన నిట్టిలోషములు కలుగకుండ సైనికులు యెల్లప్పుడు ప్రోరాటమును జగుపుచుతమయొడులలోను జేబుల లో నున్న ఆహారములను యుద్ధభూమినుండికదల నక్కరలేకతా మున్నచోటులందే భుజింపనవకాశము గలుగును కావునను వారినిసదారోగ్యముగా నుంచుసామర్థ్యముదాని యందేయున్నది గనుకను ఆహారమును తయారుజేయుటలో ధనవ్యయముకూడ లేకపోవుటచేతను, కారాగారములు వైద్యశాలలతో బాటు సైనికదళములందున నీయపక్వాహారము నేర్పరిచినచో ప్రభుత్వము వారలకాదాయము, ఆయాసంస్థలందుండు ప్రజలకుజేమము, కలుగును.

(14) వేసవికాలమందు తపన, వేడి, అపక్వాహారభక్షణి  
 పలనసశీంచునుగావున చల్లదనము కొరకు శైతోష్ణచారమాలు  
 కలిగించుకొనుటకు ఖర్చుచేయుధనమంతయు ధనకులకు వారి  
 స్థానములుకదలిఉదకమండలమా, బెంగుళూరు, సిమ్లామొదల  
 గుదూరదేశములందున్న శీతలప్రదేశములకు పోవలసినవ్యయ  
 ప్రయాసలక్కఱలేక నే తమగర్భగోళమునుండియే వైవేడినిశీత  
 మునుటర్చు కొనదగుశక్తి అపక్వాహారము కలుగజేయును. ఇట్టి  
 సామర్థ్యమునకే భగవద్గీతలలో “తితిక్షు, అనివ్రాయబడియున్నది  
 శీతోష్ణంబులను సుఖముగానోర్చదగు సామర్థ్యమునకు తితిక్షు  
 యనియునట్టిదపక్వాహారము వలనగలుగుననియు స్పష్టపడు  
 చున్నది.

(15) కృష్ణుడు అప్రభావ్యలతో పదహారు వేలగోపిక  
 లతోనుగలిసి సంసారము చేయగలుగుటకు సదాబ్రహ్మచారి  
 యని పిలువబడుటకు నొకదానికొకటి సందర్భము లేనట్లుకా  
 న్నించినను ముఖ్యకారణము వీర్యమూర్ధ్వగేతమగా నుంచుకొ  
 నగలుగుటయేయనికొన్ని గ్రంథములవలన తెలియుచున్నది. ఇ  
 ట్టిసామర్థ్యము హఠయోగములో చెప్పబడియుండు వజ్రోత్ప  
 ముద్రవలనలభించును. ఈసాధనలుచాయగలుగుట కపక్వాహ  
 రభక్షణము చాలసులభోపాయము.



## మా న వా ధి క్య త.



ఇవల్యాపనుని బంధనలప్రకారము సృష్టిలోఁబడినమో  
టగానుండి రానురాను సున్నితమైనట్టియు శ్రేష్ఠమైనట్టియు  
జంతుజాలమేర్పడుట సహజము. ఎట్లనగానొక మనుష్యుడు  
యేదైన నొక వృత్తిని ప్రారంభించి నపుడు క్రొత్తలో నతని  
చేయు పని మోటగానుండి రానురాను నేర్పేర్పడి సర్వవిధము  
లచేతను శ్రేష్ఠములయిన పస్తువులను తయారుచేయుగలుగుట  
సందఱకు తెలిసినవిషయమే.

ఇట్లేసృష్టిలోను జరుగుచున్నది. మానవసృష్టియుశ్రమ  
మైనదనియుభగవంతుని యాకారస్వభావములతో కూడినద  
నియువేదములు, సర్వమతములు ఘోషించుచున్నవి. మానవు  
నిశ్రేష్ఠత యతనికి నితరజంతువులకు లేనిబాధ్యులమాండుటవలన  
తనకన్నసధికబలమై నట్టియునున్నతమై నట్టియుక్రూరమైనట్టి  
జంతువులను సయితము లోబఱచుకొని వాటిమీదనధికారము  
చేయుటలో నాధిక్యత స్పష్టపడుచున్నది.

ఇట్టిబంధి బలముండియు తనకులోబడి యున్న జంతువులకు నుండునహజ పసికట్టుట బుతుధర్మములు మొదలగునవి మనుజునకు నశించిపోయినవి. దీనికి కారణముపక్వాహారభక్షణయే. ఆయుతుధర్మములు మొదలగు నవికోలుపోవుటచే మనుజుడు పతితుడైపోవుచున్నాడు.

### — జన్మరాహిత్యవిమర్శ —

ఈయిహలూపనునిబంధనల ప్రకారము మానవజన్మ కడసారిజన్మకావున నాజన్మయనే మెట్టునుండి యీశ్వర సాన్నిధ్యము, విశ్వము పొందవలయునని యీశ్వరోద్దేశ్యముగా సృష్టపడుచున్నది. దీనికిభిన్నముగా మానవుడుపతితుడగుటకు పక్వాన్నమసియుజువుచాయ బడినది. ఈపక్వాన్నభక్షణ వలన మనుజుడుతన్నదాను తాత్రయములను తంతులచేబంధించుకొనిపట్టుపురుపు బంధించుకొని మరణించినట్లుకథములోని యీ గపోలిక బాధపడుచున్నాడు. ఇట్టిబంధనలను తిరిగివివ్వకొనుటలో కీ కాలహరణము ఈశ్వరుని మరచుట సౌఖ్యము పొగొట్టుకొనుట కలుగజేసుకొనుచున్నాడు. దీనివలన ప్రపంచక సంబంధముయిన వ్యసనములలో పురుషులు ఆహారము పచనము చేసి జిండుటకు తయారు చేయుటలో స్త్రీలు, కాలహరణము చే

యుచున్నారు. పురుషులకున్న స్త్రీలకీశ్వరధ్యానము చేయుటకు కాలము లేక వంటలు చేయుట, కూరగాయలు, అప్పడములు వడియములు ఈయాగు చేసికొనుటకే ఉదయాస్తమయములు చాలకున్నవి. పురుషులు వీటిని సంగ్రహించి గృహములకు తెచ్చుటలో వారికాలము పోవుచున్నది.

ఇట్లు స్త్రీ పురుషు లిరువురు భుజించుటలోనే కాలము గడపుచు నీశ్వరధ్యానరహితులగుచున్నారు. అపక్వాహారము భుజించిన స్త్రీ పురుషులకు పూర్తియగు విరామము యేర్పడి యీశ్వరారాధనకు దృష్టి నిలువగలుగు హేతువువలన మోక్షము జన్మ రాహిత్యము చేసికొన గలుగుదురు.

—అపక్వాహారమువలన క్లుప్తజీవనము.—

అహారదార్థములు పక్వము చేయువిధానముకన్న సక్వముగా తినుటలో సగమునకుసగముకొలతలలోను తూనికలలోను తగ్గుటవలనను వంటచేయుటలో కావలసిన వంటచెట్లకు చమురులు, పుప్పు, మొదలగు వ్యంజనసామగ్రిలు లేకపోవుటచేతను గృహోపకరణములు పాత్రలు అవసరము లేకపోవుటచేతను పెద్దగృహములు భోజనంబులకువంటలకు ననవసరంబులగు

టను మానవ జీవితములు సుఖభయై ధనవ్యయము తగ్గి పోవుచున్నది!

—అపక్వాహారమువలన నీతి శాంతి యేర్పడుట.—

ప్రతిమంచికి ప్రతిబంధము పక్వము మండము అని యిది వాక్కు ఋజువయియున్నది. కావున నట్టిమండము లేనిచో రక్తము శుద్ధముగానుండును. ఇట్లుండుటవలన శరీరముపుష్టిగానుండి మనస్సు బుద్ధి నిలకడగానుండును. దీనివలన శాంతము నీతి సర్వక్షేమములు మనుజులు సంపాదించుకొన గలుగుదురు. మండమాపుట కపక్వాహారము సాధనమని ఋజువు చాయబడును. ఆకారణమున నీతికి శాంతికి నపక్వాహారమే ప్రత్యక్షసాధనము

—రాచకీయ విషయములు.—

మానవులలో తృప్తి అపక్వాహారమువలన నేర్పడునని ఋజువుచాయబడినది. తృప్తియేర్పడినతోడనే మనుజులకు నొకరియందొకరికి ద్వేషములు తగ్గిపోవుచు. ద్వేషములుపోయిన వ్యవహారములు కోర్టులు వ్యాజ్యములు నశించును, నహజ వైరాగ్యము దానంతటది పుట్టి మనుజుల కధికముగా తమయొద్ద హాసిన ద్రవ్యమును తోడిపేదమానవులకు బలవంతము లేకనే

పించిపెట్టగల సామర్థ్యమపక్వాహారమువలననే కలుగునని స్పష్ట  
పడుచున్నది. ఒకమనుజునకొక మనుజుడుశత్రుభావమున గాక  
మిత్రభావమునను దేవతలపోల్కిని కనబడుచుండును. జీవితము  
కుష్ఠమౌటచే నొకరిని మించి యొకరుండువలెనను కోరిక యుండ  
క సృష్టిలోని యితరజుతువులవలెనే మనుజు లపక్వాహారమును  
భజించి బ్రహ్మానందశాశ్వతపదవిని బొందగలడు.

ఇట్టి సహజాహారమువలన జంతువుల పిట్టల యేకజాతి  
గుంపుయందురాజు, రాజుకుసహాయమునుచేయదగుమంత్రులు,  
సాగ్లమొట్టు సమన్యలు, పురపారిశుద్ధ్యసంఘములు స్థానిక స్వ  
పరిపాలనాసంస్థలు అక్కరలేకనే ఒకదానితో నొకటి పోరాట  
ముగాని యొకదానినొకటి నాశనము చేసికొనుటకు గాని లేక  
పరిల్లుచున్నట్లుగా మనుజులు పయిత మపక్వాహారమును భు  
జించిన నిట్టి ఔషధము కలుగును.

—ప్రస్తుతముక్షీణించిన ఆయుర్దాయము

తిరిగి వృద్ధిచేసికొనుట.—

మనుజుల ఆయుర్దాయము నూరుసంవత్సరములనుండి  
యిరువదిరెండు సంవత్సరములకు దిగిపోయియుండు టందరికి

లోకవిదితమే. గాని యిట్లు దిగిపోయినదానిని తిరిగి పైకి లేప  
దీసి పూర్ణాయుద్ధాయము పొందించుటకు శాస్త్రవేత్తలెట్టి పృ  
యత్నములు చేసియున్నట్లు కాన్పించుటలేదు సరిగదా ఇట్లు  
దిగిపోవుటకు కారణము నహితము లేట తెల్లమగునట్లు అట్టిది  
శాస్త్రవేత్తలచే బోధింపబడియుండనులేదు.

లోకములో మానవుడు కాని యితరజంతువు లేంత కా  
లము నియమితముగా బ్రతకవలెనో అంతకాల మారోగ్యము  
గా సామర్థ్యముతో జీవించును. మానవుడు యితరజంతువుల  
కన్న నధికబుద్ధికలవాడే యైనను నాయితరజంతువులతో జాతు  
సహజమైన జీవితపరిమాణ సౌఖ్యసౌకర్యములు తగ్గినవి. దీనికి  
కారణముపశ్వాహారమును తిని యపశ్వాహారమునుత్యజించుట  
యే. కావున తిరిగి స్పష్టిలోని యాహారమును మార్చక తిను  
టచే శంకరాచార్యులవారు చెప్పినట్లు.

“శ్లో. విద్ధివ్యాధ్యభిమానగ్రస్తం

లోకం శోకహతం చనమస్తం.,,,

ప్రపంచములో శోకము, అభిమానము మానవజాతి  
యందు నశించి సుఖపడుదురు.

తపస్సునకు సైతము అపక్వాహార మెక్కువగా తో  
 ప్పడునని విపులముగా వ్రాయనవసరములేదు. దీనియందుండు  
 శాస్త్రీకస్వభావము ధ్యాననిష్ఠసమాధులందు తదేకాగ్రత కలు  
 గుటకు దోడ్పడును.

ఇట్టి సౌకర్యము లనేకముల నేర్పరుపగలుగు నపక్వా  
 హారమన్యను బుద్ధమందుడును విద్యాధికులు నిపుణులు రాచ  
 యివేత్తలు తీవ్రముగా నాలోచనలోనికి దెచ్చి వారభ్యసించి  
 యీగ్రంథమునందలి వాక్యనిజసారమును అనుభవములోనికి  
 దెచ్చుకొని తీవ్రప్రబోధము కావించి జగత్కల్యాణ మొనర్చె  
 ధరనే కుసుమాహుముఖో నీగ్రంథమును వెల్లడిచేయ సాహసిం  
 నడమునునది.

నాగరీకత-కాలనిర్ణయము.

ఆదినిమనుజుడు అనాగరకతలోనే జన్మించిరాను రాను  
 క్రమేణనాగరకత నొందుట కాలస్వభావము. ఇట్లేమనుజులు యీ  
 సోరమపక్వముగానుండుటయే తొలిధర్మమని యూహింపవలసి  
 యున్నది. దీనికినివర్తనము ఋగ్వేదమునందు "తొల్లియాయులా  
 ర్యావర్తమునకు రాక పూర్వము సుత్తరగృహము నందునివసించి

యుండిఅచ్చట వాతావరణస్థితులు మనుజులకు సరికడకపోవుట చే వాసయోగ్యప్రదేశంబులను గనుకొనుటకు వారువసించు తావునువదలి డక్షిణదిక్కునకు క్రమముగా దిగి (సెంట్రల్ షియా) మధ్యతసియాఖండమునకు వచ్చి కొందరు తూర్పునకు (అనగానైరోపాదేశమునకు) కొందరుభరతఖండమునకు కొందరుపడమరదిశకు బయలవెడలినట్లును సూచనలుకనబడుచున్న వనితెలియకు మహాశయుడు వ్రాసినగ్రంథముల వలన తెలియుచున్నది. సెంట్రలసియాకు వచ్చుపక్షకు తూర్పుపక్షమరలకువెళ్ళుపక్షకు వీరపత్వాహారము (అనగావచ్చిమాంసమును పచ్చిరక్తమును) ఆరగించునట్లు మనుజులను మనుజులు తినుజాతులున్నట్లుకొన్నిచైనాగ్రంథములను బట్టియు తదితరజాతిమతగ్రంథములను బట్టియు స్పష్టపడుచున్నది. క్రైస్తవమతగ్రంథమగు బైబిలులోఆదామ్-ఈవ్ అనువారు ఫలములను భక్షించిదిగంబులైయుండిరనియునేదియో యొకఫలము తినకూడదనెదై వోల్లంఘనచేయుటచే వీరికిసిగ్గుజనించునట్లును తేటతెల్లమగుచున్నది.

ఈదైవనిర్మాణము రీతి తినగూడదని చెప్పినఫలముచెట్ల ఫలముకాదనియు నరుడగ్నిహోత్రము వలనపక్వముచేసిన కొ



తరుచిగల యాహారమనియినను కొనదగియున్నది. ఇట్టిఅహారముతినిన వెంటనేమనఃజలకు సిగ్గువస్త్రధారణయేర్పడి నాగరికతహెచ్చునూచనకు ప్రథమసోపానముగా తలచుకొనవచ్చును. చైనాదేశమునందలి జనులుచైనాచేరువజుకు సకలముగానేభుజించునట్లును నొకానొకనమయంబున ప్రమాదవశంబుననొకచోటకాపురమున్నయిండ్లు లగ్నిచేదగ్గము కాబడినపుడందలియొకటి పందిపిల్లగృహములో తగులబడిపోవుననితీయప్రియత్నింపగా నాపందిపిల్లమరణించి యందుడికి పోయినట్లును దానినితియుటలో నాయజమానుని హస్తముకాలినట్లునుకాలిన వెంటనే నైజంబుగ వేళ్లను చల్లఁజచుకొనుటకు నోటియందుపెట్టకొనుటచే నుడికినపందిరక్తము కొత్తనైతియ్యనిరుచికలిగించినట్లును అప్పటినుండియు మనుజులు పండులనుతదితరాహారములను సకలముచేసిభుజించుట కలవడిరనియుస్పష్టమగుచున్నది.

—పంటయొక్క కాలనిర్ణయము—

చైనాదేశము ప్రపంచమందన్ని దేశములలోను తొలి నాగరికత వహించినదని నవీనగ్రంథంబుల వలన తేలుచున్నది. ఇట్లుపంటపద్ధతి చైనానుండియో పోర్చుగీసుండియోజనుకల వడిన

తరువాత హిమవత్పర్వతము దాటిదక్షిణమున నున్న భరతఖండమునప్రవేశించి యుండవచ్చును.

అగ్నిహోత్రము ఆయగ్నిసహాయము వలనపకృష్టము చేయగలుగుట కనుగొనిన తరువాతనే మనుజు లగ్నిహోత్రస్త్రుతులు అగ్నిభక్తులుఅయి యుండవచ్చును. దీనికి పర్షియాదేశములలోనేటికిని అగ్నిహోత్ర పూజగావించునాచారముండుటయే ప్రబలనిదర్శనము.

భరతఖండమునకునార్యులుప్రవేశించు నప్పటికి వీరికగ్నితప్తవస్త్రపుల తినుటకలవాటున్నదని పూర్వవిమర్శన వలన విశదమగుచున్నది.

దీనికిమఱియొకని దర్శనము వేదములయం దపక్వాహారముచెప్పక కేవలముయజ్ఞములు, ఇష్టి అగ్నిస్తవములు, పాకవిధానము, సంతర్పణలు, బ్రాహ్మణభోజనములు విపులముగాస్తవముచేసియుండుటయే ముఖ్యకారణము. ఈకారణమువలననే అపక్వాహారమును గురించినగ్రంథములు వ్రాయబడియుండలేదనియూహింప వచ్చును.

—ఉపసంహారము—

క్రస్తుతము మనుజులకు పకృష్టవిధానము వలన శేర్పడినసర్వానర్థములు తెలిసికొనినతర్వాత విడనాడినుఖించి జన్మరాహి

ర్యముచేసికొనవలెను గనుక నవీశశాస్త్రప్రధతుల ననుసరించి  
సర్వసాఖ్యములు పొందుచు నపక్వాహారమును భుజించుచుండ  
వలెను.

1920 వ సం॥సం॥ జనవరి 18 వ తేదీగల హిందూప  
రీతియొక్క 9 వ పేజీలో డాక్టరు సి, ముత్తూగారు, వై,  
యమ్, సి, యే, హాలులో తయ్యవాగ్నినిగురించి యిచ్చిన ఉప  
న్యాసములో పేదలకు చవుకయు సారవంతము నైన నాహార  
ము చెప్పగల నేరాజకీయవేత్తయైన కలడాయని వేసిన ప్రశ్న  
కు నపక్వశాకాహారాద్వైత సిద్ధాంతముగాని యా హారమే  
జబాబని స్పష్టపడుచున్నది.

ఇది—

ప్రకృతి చికిత్సప్రాతాహ కర్తయగుగొల్లా

ప్రగడసుందరగోపాలరాయ ప్రణీతం

బయిన అపక్వశాకాహారాద్వై

తసిద్ధాంతము నందలి

చతుర్థాధ్యాయంబును

నర్వంబును

—సంపూర్ణము—



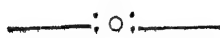
నందిరాజు శరభేశ్వరయ్యగారు.

దొండ్లవాగు

# యోగ్యతా పత్రములు



## అజీరము-శుక్లనష్టము



నేను కడపజిల్లా దొడ్లవాగు గ్రామం కాపురస్థుడను. శుక్ల యజుర్వేద కొండిన్యసగోత్ర సందిరాజు వీరభద్రయ్యగారి కొమారుడను. నాకు ప్రకృతిచికిత్సాశ్రమము మాగ్రామకాపురస్థుల ఉపయోగార్థమున్ను, నా దేహరోగ్యనిమిత్తమున్ను, నేర్చుకొనవలయునను కుతూహలముకలిగి రెండుమూడుసార్లు యిల్లుబయలు దేరి ఒకతూరిగుంటూరునందు డి. రంగాచార్యులవారి ఆసుపత్రిలో రెండుమాసములక్రిందట 20 రోజులు సుమారు పుండణ్ని, ఏప్రిలు నెల 10 తారీఖున రాజమహేంద్రవరములో బొల్లప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారి జలసూర్యకిరణ శ్రక్ష చికిత్సారోగ్యజ్ఞానాశ్రమములో ప్రవేశించి కేటివరకు చికిత్సచేసి గొని నాకు గుంటూరునందు రంగాచార్యులవారి సలహాపరీక్షాగము నారమురోజులు ఉపవాసము చేసి గాను అక్కడ 10రో

జులు పండ్లు పాలపథ్యముమీద పూచినాను, ఆనలమూగ్లామము  
 పెల్లిమరి 10 రోజులు ఆపథ్యము చేసినాను గాని ఈముకానరా  
 లేదు. అంతట ఈనెలలో వైతారిఖున మోగ్రామమునుండి  
 బెజవాడలోనికి ప్రకృతిమేనేజరు నా రిశ్శి హనుమయ్యనా  
 యుడుగారియొద్ద శిష్యుల వ్రత్తరము తీసుకొని గోపాలరావు  
 గారి దగ్గరకురాగా వారునాకు పానపూర్వకముగా పత్యక్ష  
 రుజువులు కనుబరచుచు హిందూనమాజములో యితరరోగులు  
 వ్యాయామబాలురతో బాటు వ్యాయామములు ఆననములు  
 చేప్పి నేర్పియున్నారు. వారియింటియొద్ద నేన్నానచికిత్సకు నాబ  
 నకు ఏర్పాట్లు చేసియున్నారు. వారినూతన అనశ్చర శాకాహార  
 సిద్ధాంతప్రకారము నాకు ఆహారవియమము చేయించినారు.  
 నేను 18 రోజులలోగా మొదటతీయించిన పోటోకున్న యి  
 ప్పటికిన్ని బహుతేడా కానిపించుచున్నది. నాశరీరమంతయు  
 ప్రస్తుతము పూర్ణమైన శుద్ధరక్తముతో నిండియున్నది. మొదట  
 బుగ్గలు లావుగాను శరీరముమీద రంగుపసుపు పచ్చగాను తె  
 ల్లతెల్లగాను వుండెడిది. ప్రస్తుతము గులాబిరంగువలెని రంగుశరీ  
 రమంతటను వ్యాపించియుండి బుగ్గలు లావుతీసినది. మొదట  
 నేను 82 పౌనులుండియున్నాను. ప్రస్తుతము నేను ఏమియు చి  
 క్కకపోగా కొంత తూనికలో హెచ్చున్నట్లు కనుపించుచు

సోను సరియైన తూనిక తూచుకొని వెనుకనుంచి శ్రీ గోపాల  
రావుగారికి తెలివెదను పీరి ఆహారసిద్ధాంతము అచ్చగుచున్నది.  
అది శ్రేష్ఠమైనది నిరపాయమయినదని నాలనుభవమువల్ల  
తెలిసికొన్నాను.

ఇట్లు

నందిరాజు శరభేశ్వరయ్య

మచ్చలుతిమిరి



నేను విశాఖపట్నంజిల్లా బాబ్బిలితాలూకు బలిజపేట  
గ్రామం కాపురస్తుడను. అంగజాల బుచ్చివెంకయ్యగారి శ్రేష్ఠ  
పుత్రుడను. నాకుడిచేతి మణికట్టుమీదను యర్రని మచ్చనా  
లుగునంపత్తరము క్రిందట పుట్టినది దానిమీదటను కొంచెం  
తిమ్మరుగా పూటుచు చునుట పట్టను యిందుకు యిదివరకు  
నాలుగుతులముల సుద్దిచేసిన గంభకం మాత్రము పుచ్చుకు  
న్నాను. అందువలన నాకు గుణము యిచ్చినట్టుగా కనబడ  
లేదు. క్రమముగా నానాటికి మూడుఅంగుళముల విస్తీర్ణము

వ్యాపించినది. దరిమిలా మరియేవిధమైన ఆవుషధం పున్నుకో  
 లేదు. ముందుగా కిరూడ యింట్లోని నుండేద 1829 మార్చి  
 తే 23 దీని రాజమహేంద్రవరము కాపురిస్తులు మ॥ బొల్లాప్ర  
 గడ సుందరగోపాలరావుపంతులుగారి జలసూర్యకిరణచికిత్సపై  
 ద్యము ప్రారంభించి వంటపదార్థములు అసగా గోధుమలు  
 నానబెట్టి మొక్కపుట్టే టయిమువరకు ఆపిన్నీ వెసలుగాని శె  
 నగలుగాని బంగారీగింజలుగాని వీటిలో వకటిన్నీ నాననిచ్చి అ  
 విన్నీ కొబ్బరికోరున్ను అరటిపండ్లు యివి కలుపుకొని భుజించే  
 వాడను. యివిగాక లేతపొట్లకాయ దొండకాయ నీరకాయ  
 యివి నిమ్మపండ్లరసములో ముంచుకొని అపిన్నీ సమస్తములు  
 లు భక్షించుతూ దొరికినవి యీరోజువరకు చేయగా మొదటి  
 కి యిప్పటికిన్నీ వుండేనుగుణములు యేమిలనగా శరీరములో  
 వేడిమిలేదు. నీర్సంలేదు. చాలాపుత్సాహముగా వున్నదిగాని  
 నేను తే 23—3—29 తేదీరోజున పా124 లు వుండేవాడను  
 29—297 తేదీ సర్కిరా 116 లు వున్నాను మచ్చ  
 తిమ్మరు తగ్గలేదు గానివిడువకుండవకసంవత్సరముగాని యిండు  
 సంవత్సరములుగాని యీనియమము ప్రకారం వుంటే గుణం  
 కనబడవచ్చును. అని నాకు నమ్మకము కలిగినది నాతోపా  
 టున మాబావమరది మద్దమశేట్టి జగన్నాయ్యగారు కూడా



యీ ప్రకారం పదిహేనురోజులు మాత్రం చేసి అంతలోభద్రా  
చలం ప్రయాణం వలన మళ్ళీ పిడిచినారు పదిహేనురోజుల  
లోను ఆయనకు చాలా సుగుణము కనబడినది.

రాజమండ్రి } అంగజాల బుచ్చి వెంకయ్యగారి  
ది 29-4-0 } లక్ష్మయ్య.

## ఉబ్బసము; అబ్జీర్ణము

నేను రాజమండ్రి గ్రామ కాపురస్తుడను. దా సరి సీతారామ  
చంద్రారావుగారికి తృతీయపుత్రుడను. నాకు సుమారు 2 సం॥  
వశ్యరములనుండి అబ్జీర్ణమువల్ల దేహము అస్వస్థతజెంది సరి  
గాబ్జీర్ణముకాక ప్రితిరోజు విరోచనములుగా రోజు ఒకటింటికి  
5, 6, సాష్టి అవునూ వ్రుగడేవి. పైగా దగ్గు, శబ్ద ప్రిజనము అ  
యినతరువాతను వాంతికూడా అవుతూవుండేది. దేహం  
కూడా శుష్కించి తెలుపు విడిగా మారినది నేను కొంచెం  
దూరముకూడా నడచివెళ్ళుటకు చాలా ఆయాసము పడేవా  
డను. అందువల్ల యింగ్లీషువారందఱు అనేకరకములు చాలా ఘం

చీడాక్షరవద్ద పుచ్చుకున్నాను. కాని అప్పటికి శాంతి కలుగుట  
 యున్నా నాలుగురోజు కు యథాప్రకారంగా వుండుటయున్న  
 జరుగుతూ వుండేది. అప్పుడు యింగ్లీషుమందులు మానివేసి  
 చాలా అనుభవము కలిగినటువంటి తెలుగు డాక్టర్లు వద్ద తెలు  
 గుమందులు సుమారు 7, 8, మాసములు పుచ్చుకున్నాను.  
 కాని అవిన్నీ ఫలితములేనిట్లు పుచ్చుకున్నంతకాలం కనుపడి మం  
 దుమానగా యథాప్రకారంగా వుంటూ వుండేది, అప్పట్లో కొం  
 తమందివల్ల మ॥ రా॥ బొల్లొప్పగడ సుందరగోపాలరావుగారి  
 యొక్క నేతలకూర్చొవైద్యం బొగుడును అని చెప్పినందువల్ల  
 వారికి నా దేహస్థితిసంగతులు యావత్తు చెప్పి వారిని నాకు  
 చికిత్ససాధనం చేయవలసినదిగా కోరినాను. వారు అందుకు  
 దయతో అంగీకరించి జలచికిత్ససాధనాన్ని అనగా తొట్టిస్తానం  
 ఆహారాదులు పుచ్చుకొనురీతిన్నీ అనగా వ్రుడికినవి ఇవికిరావని  
 న్నీ భోజనము మానవలెననిన్నీ, గోధుమలు పెసలు శనగలు  
 బొటానీలు నాన బెట్టి తినవలెననిన్నీ నిమ్మకాయితర్చునెక్కువగా  
 కూరవగయిరాలలో ప్రవయోగించుకోవచ్చుననిన్నీ ఇట్టి  
 తులు యావత్తు తీసివచ్చుననిన్నీ ఎన్నిసార్లు కావలెనంటే అ  
 న్ని యీవదార్థములు పుచ్చుకోమని చెప్పినారు. వారుచెప్పిన  
 ప్రకారం సుమారు యిప్పటికి రెండుమాసములు అయినది

అనగా 23-3-29 అగ్రమును పీఠమున ప్రకారం చేతు మొదలు పెట్టినాను. విరోధనను మార్చి గొప్ప రోజుకు తెలుసుకొను కాలవిరోధనం జూరీగా అనుమతించినది. డోమకట్టిపోయినది క్షణ తగ్గిపోయినది పరీక్షించినది ప్రజల ముందు నూ మున్నది. ఆరోగ్యం మునుపటికంటే కొంచెం బాగుగవున్నది. ఎడలవల్ల యింతకంటే ఎక్కువ ఆరోగ్యమును పొందుటకుపిలువలు గలేదు. ముందుముందు దానివల్ల మునిఆరోగ్యమును బడయగలవని నమ్మనము నాకు మార్చిగా వచ్చినది అందువల్ల యీ చికిత్సను మార్చిగా గుణముకలుగువనకు చేయుటకు నిశ్చయించుచున్నాడను.

రాజమండ్రి }  
27-5-29 }

ఇట్లు  
డా.సిరి అచ్చారాజు

నూ క్కు-లో సి క ర్క-ట ర ణ ము.



విభవసంవత్సర భాద్రపద శుద్ధ పంచమి రోజున నేను, బంధకునుండి, మహాగాజశ్రీ సుందరగోపాలరావుగారి యింటికి వచ్చియుంటిని. నాకునాసికారంధ్రము నుండిరక్తము పడుటనుగూ

ర్పిసలహాయకుగగా, నూతనఅవకాశాకా హారావైతసిద్ధాంత  
మునుగూర్చి తెలియపరచి. నాటినుండియు, ధాన్యములు, పప్పు  
గింజలు, నానవేసి, కొబ్బరి, బాదం, పిస్తా, సారపప్పు మొదల  
గుసవియు, సిల్కోజీ, జుదార్, అంజూర, మొదలుగాగలవి  
యు, సమస్తమును, భజించుచుండుట పలనరక్తము, పడు  
ట ఆగిపోయినది. అదిచరకు, నేన నేకయాషణములు నేవించినను  
వ్యాధిస్వాధీనముగాలేదు. గానయీ ఆహారములనుట కారంభిం  
చిన పిదపనావ్యాధి తగ్గిపోయినది. ఇంకను నేనుకూరలు వచ్చివి  
గనేభజించుచున్నాను. జలచికిత్సకూడ చేసియుంటిని. గానిపూ  
ర్ణముగా నారోగ్యము పొందలేకపోయితిని. గానయీ ఆహార  
ము సర్వవిధముల శ్రేయస్కరమని నాయభిప్రాయము.

రాజమండ్రి  
1-6-1929

ఇట్లు  
నందివాడ శేషమ్మ

ఉ బ్బ - అ జీ ర్ణ ము.

నాకు 7-8-సం॥ రములపైగా అజీర్ణపువ్యాధి ప్రవేశించి  
2 సకలశ్రమలు పెట్టినది అసగా నాకు నోటిపూత దంతము

బయ్యందు రక్తము పడుట దంతములు లాగుట విరోచనం సరి  
 గా కాకపోవుట నాలుగురోజులకొకసారి విరోచనం బంధించిన  
 పుడు చికిత్స చేయవలసి వచ్చుట ఏమాత్రము స్వల్పముగా  
 భుజించినను పులుజేనుపులు వచ్చుట ఎడరొమ్మమీద వీపు  
 మీదమోముమీదశోభి ఉండేది అజీర్ణము నిమిత్తము తెనుగు  
 భింగ్లీ ఘనములు అనేకములు నేవించినాను గాని నోటిపూత నా  
 బుకదిచ్చు మొదలైన పైవ్యాధులు ఏమియు తగ్గకపోగా శరీర  
 ము బహుశుష్కించి పోయిరది. అప్పుడు నేను బాష్లావ్రగడ  
 కుందరగోపాలరావుగారితో సలహాచేయగా వారు అపక్వాహా  
 రసిద్ధాంతమును తెలియ చెప్పినారు దాని ప్రకారము నేను  
 విభవనంవత్సర భాద్రపదశుద్ధనవమి నాటియండియు గోధుమ  
 లు పప్పుజాతి గింజలు నానపెట్టుకొని కొబ్బరికొర: కలుపుగుని  
 పచ్చికూరలు పండ్లు తినుటకు ప్రారంభించి నాకు ఎన్నిసార్లు ఆక  
 లయిన క్రాంతలో అన్నిసార్లు ఆకలిలేదు లాగున కడుపు  
 నిండులాగున తినుచుండెడి వాడను. తినుట ప్రారంభించిన దిన  
 ములగాయతు నాకు వ్యతిరేకము కలుగక విరోచనం జారీగా  
 అయి శరీరము ఆరోగ్యములోనికి వచ్చి శుద్ధరక్తము పట్టి శరీ  
 రమునకు పుష్టికలిగినది నావ్యాపారమును కేను చక్కగా వెర  
 నేర్చుకొనుచున్నాను. అజీర్ణము నోటిపూత పులిజేనుపులు  
 పోవుట మే కాకనాశోభి సహితము కాన్పించుట లేదు. నేను

మామూలుస్నానం శరీరం ఆరోగ్యముకొరకు శుచికొరకు చేయుచుండును గాని మరియే యితర చికిత్సయు వ్యాయామముచేయుటలేదు నాకు యిప్పుడు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము గలిగినదని శ్రమ్యకముగా యున్నది. ప్రస్తుతము ఎచ్చటనైనను విందులకు పోయి అప్పుడప్పుడు పక్కాస్నానము తినుచున్నను వ్యతిరేకము కలుగుటలేదు. ది 1—6—1929 సం॥రం॥

వలివేటి సుబ్రహ్మణ్యం చయనులువ్రాసెను.

రాజమహేంద్రవరము.

## బోదకాలు దగ్గు ఆయాసం

నేను 8 సంవత్సరములనుండి కుడికాలు బోదకాలు వాపుచే బాధపడుచుంటిని. నాకు దగ్గు, ఆయాసము, అజీర్ణము, కూడ నుండెను. అనేక యింగిలీషు తెనుగుమందులువాడి యింజెక్షనులుచే యించుకొని యనేకప్రయత్నయాసలకులోనై నీ మియు నుపకరింపక విధవనామ సం॥ భాద్రపదమాసము

యమిడి శేషమ్మ గారు



గో నందివాడ శేషమ్మగారు బొల్లాపగడ సుందరగోపాలరా  
యగారియొద్దనుండి ఆహారనియమ చికిత్సచేసిన నాలుగవదినము  
; నే యూమెకు చిరకాలమునుగించి యుండు “నాసికారక్తస్రావ

ము" కట్టటచూచి నేను వై వారి సలహాప్రకారము, వక్రముగానే యన్నియు నేటివఱకు భుజించుచుంటిని. నాకు నేవిధమైన యితరచికిత్సలు లేక నేయియపక్వాహార భక్షణవలన పడేను దినంబులలో కాలుబోదవాపు తగ్గిదానితో పాటున్న దగ్గు మొదలగు నుపవ్యాధులు తగ్గి క్రమముగా జీర్ణకోశము బాగు పడి యారోగ్యవంతురాలుగా మారితిని. బీదలకు సర్వత్రేయం కరమైన సీడికిత్సయెంతయు జనాదరణీయంబును ఒనోఁ యోగంబును సగుట ప్రతివారును ప్రారంభించిననదిగోజులలోనీరసమాండు సని సందేహింపక నేవింప వచ్చునని నా అనుభవమునలన చెప్పుచున్నాను. ప్రారంభదశలోనపక్వాహారమునుతఱచుగాను పూర్ణాహారమును తినుటయే దీనియందలి మూలకవ్యాయము.

ఇమ్మిడిశెట్టి రామయ్యమ్మనాలు

రాజమండ్రి)

2—6—1929

ఉల్లితోటపిథి



ము" కట్టటచూచి నేను పై వారి సొహాగ్రహారము కర్మము  
గానే యున్నియు నేటివఱకు భుజించుచుంటిని. నాకు నేవిధమైన  
యితరచికిత్సలు లేకనేయియవశ్యాహార భయములన నదేను  
దినంబులలో కాలుబోదవాపు తగ్గిదానితో పాటున్న దగ్గు  
మొదలుగు నుపవ్యాధులు తగ్గి క్రమముగా నీర్ణకోశము బాగు  
పడి యారోగ్యసంతులనముగా మారితిని. బీదలకు సర్వత్రయం  
కరమైన నీచికిత్సయెంతయు జనాదరణీయమును జనోపయోగం  
బును సగుట ప్రతివారును ప్రారంభించిననదిగోజులలోనీరసము  
డు నని సందేహింపక సేవింప వచ్చునని నా అనుభవమునలన  
చెప్పుచున్నాను. ప్రారంభదశలోనవశ్యాహారమునుతొలుచుగాన  
పూర్ణాహారమును తినుటకేగి నీనియందలి మూలక పాన్యము.

ఇమ్మిడిశెట్టి రామయ్యమ్మనాలు

రాజమండ్రి)

2—6—1929

జుల్మోటపేడి

## రాచవుండు=జ్వరము



నేను తూర్పు గోదావరిజిల్లా రాజమండ్రి తాలుకా చి  
 స. కొండీపూడికివారు రాజుపాలెము వాస్తవ్యుడను. తీర్థియు  
 డనునాకురీరి సంవత్సరములవయస్సు గతనాలుగు మాసముల  
 నుండికుడికాలు పాదము పైనకిందకిక్కులనూ మేహరణములు  
 వేసి చీతికి పాదమంతయు జల్లెడతూట్లనలె ఁడి మోకాటిక్కిం  
 దనుంచి పాదమపధకు విస్తారముగా వాచినది. జ్వరమువచ్చినది  
 పొచ్చినది. దీనికి నందరాడలో నేను ట్రీటుమొదలైన చికిత్సలుచే  
 యించినానుగానితగ్గలేదు. ఈచైత్రబహుళ ఆమావాస్యకుశ్రీ  
 గాంధీగారునీతానగరమువచ్చియున్న సమయములోపొల్లాపగడ  
 నుందరగోపాలరావుగారు వచ్చియుండిరి. నాయవస్థనువారుచూ  
 చియపక్వాహారమునుభక్షింపుమని చెప్పి గోధుమలు ముడిపప్పు  
 జాతిగంజలలో నెరుగలు కలిపి నానబెట్టించి కొన్ని రోజులు  
 లు అరటిపండ్లు నారింజపండ్లు తినమనిచెప్పిరి. నాకు పండ్లు లే  
 వంటిని. దానిపైన వైవస్తువులను వారు నూరించి గుడ్డలో వేసి  
 సారము పాలుగా తీయించి లోపలి కిప్పించి నారింజపండ్లు నిమ్మ  
 పండ్లరసములో నీళ్ళుతేనెకలిపి యిప్పించినారు. కానికీ దివ

మునకు రెండుసారులు అవిరి, రాగిటిమట్టి జ్వరమునకు పొత్తి  
 కడుపునకు రాగిటిమట్టియు కట్టించువారు. శ్రీ॥గో॥ రావుగారు  
 వచ్చుసరికి స్పృహతప్పి జ్వరమధికమై పరాకుమాటలు వచ్చి  
 వారితో సయితమట్లే మాటలాడి నట్లు మావాళ్ళు చెప్పిరి. ఈ  
 చికిత్సలు చేయుచుండగా దురదపుట్టి హెచ్చినది. అప్పుడు  
 శ్రీ॥గో॥ రావుగారు తిరిగివచ్చి చూచి వేడినీళ్ళన్నానమైన త  
 రువాత చన్నీళ్ళతో స్నానము చేయమనిరి. ఈవిధులతో నా  
 కుపడేనుదినములలో పుండు ఆరి జ్వరము కట్టినది.

బైర్రాజు పద్దరాజు

మే హ న జ్జ



నేను మేహనజ్జతో బాధపడి కొన్ని సంవత్సరములు  
 ఎందులు స్వీకరించి వాని వలన గుణము ఏమియు కనబడనందు  
 తొట్టివైద్యముచేసి యటు తర్వాత పథ్యముగా భోజనముచే  
 వాడను. దానివలన నాయనుభవ మేమనగా పక్వాహార

ముతోఁగూడ అపక్వాహారము వంటి మామిడిపండు, కొబ్బరి, అరటిపండు, పసన మొదలయిన వస్తువుల వలెనే భోజనము చేసిన 4 గంటలయిన వెంటనే ఉబ్బు సూచనలు అనగా కాళ్ళు, చేతులు వాచి బిగియుట మొదలయినవి కనబడెడివి. ఈసూచనలమూలముననే నేను నాశరీరమునకుఁ బడెడి వస్తువులు పడని వస్తువులు తెలుసుకొనుటకు వీలు చిక్కినది.

నాభార్యకూడ చాలఅనారోగ్యవంతురాలయి పుడుటచే ఒకమగపిల్లవాడుకలిగి నాలుగు నెలలుజబ్బుతో తీసుకొని 9 వ నెలలో మృతినొందెను. తర్వాత ఒక ఆడపిల్లకలిగి, పోయిన పిల్లవానికి ఏ నెలలో ఏజబ్బు వ్రీతిగా వచ్చినదో ఈపిల్లదానికికూడ ఆ నెలలోనే ఆజబ్బే ఆరీతిగానే వచ్చినది. నేను తల్లిచే తొట్టివైద్యము, ఎనీమాచేయించి పిల్లదానికికూడ ఎనీమాచే యించుటచే చాలామట్టుకు ఉపశాంతిగలిగినది కాని తల్లిపడని వస్తువులు ఏమాత్రము తిన్ననుపిల్లకుకూ 8 గంటలలో అనారోగ్యము కనబడెడిది.

మాకుటుంబము యొక్క అనారోగ్యగస్తితి శ్రీబొల్లాప్రగడసుందరగోపాలరావుగారితో ముచ్చటించగా వారు అపక్వాహారము తినిన కుదురు నని తెలివిచ్చిరి. అపక్వాహారము తిను

టవలన ఆరోగ్యము వచ్చునని ఎఱుఁగునుగాని దానిని ఎట్లుఁ  
దినవలెనో తెలియక పోవుటచేతను, కొబ్బరి అరటిపండుమొద  
లయిన మలమైన వస్తువులు చాలా తక్కువగాఁ దినవలెనను  
భావముచేతను, నానిని భుజించుటచే అన్నము మొదలయిన  
పదార్థము లంతపరిమితిగాఁ దినుటకు వీలులేనందున ఆకంభము  
లోఁ జాల నీరసముగా నుండునను భయముచేతను తిననైతిని.

ఒకనాడుగోపాలరావుగారితో నవిస్తరముగామాట్లాడఁ  
గా వారు క్రొత్తగా వ్రాయుచున్న గ్రంథములోని అంశములు  
అక్కడక్కడ చదివి వినిపించిరి. వీరి సిద్ధాంతములు చాల నూ  
తనముగను, ప్రస్తుతచర్యకు చాల విరుద్ధముగ నున్నను నా  
కు మిక్కిలి నబబుగా కనఁబడినవి. ఈసందర్భములో ఒక్కొ  
క్కవస్తువెఱతైత తినవలెనని యడుగఁగా వారు నాకు నీకు  
వలసినంత తినవచ్చునని శైలివిచ్చినను, నేను వెనుకటి అభిప్ర  
ాయములతో అనఁగా అన్నముతోఁ బాటు కొబ్బరి, అరటిపం  
డు, మామిడిపండుమొదలయినవి ఏకభోజనములోఁ దినిననా  
శరీరమునకుఁ బడవను భావములో నుండుటచే, ఆవస్తువులన్ని  
యుఁ దినలేనని చెప్పఁగా నాకు చాల గృహమును నూకు  
ముంబమునకు భోజనమునకుఁ బిలిచి వారినూతన సిద్ధాంతాను  
సారముగ అపక్రూహారముతో భోజనము పెట్టిరి. నేను వెనుక

టి భావముతోఁ గొంచెము తినకుండా మనస్సుకు సాశ్వత్తిగా  
 తిట్టిది. అంతకుఁబూర్వము అన్నముతోఁ బాటు వైన చెప్పిన  
 పుస్తకము తినిన వాచెడు శరీరము ఆరోజున ఏమియు వాచ  
 క అన్నము తినినరోజునకూడ అంతపుష్టిగా నుండెను. ఆరోజు  
 మొదలు నేను నాభార్య అపక్వాహారము తినుచుంటిని. శరీర  
 ములో సౌఖ్యముగా నున్నది. మాపిల్లదానికి నానబెట్టినగోధుమ  
 లు అరటిపండు కొబ్బరి, వారు మాయితకికి దయతోవచ్చి స్వ  
 యముగా నూరి ఆపాలను ఇప్పించిరి. అవి డబ్బాచాలరాగు గ  
 లిగి వానితో నమాన తీసి కలిగి వున్నవి.

ఆరోజు మొదలు వారిసిద్ధాంతములు నాశరీరవిషయ  
 ములో రుజువుయినవి, అపక్వాహారము వలన వ్రాసెనుత అను  
 భవమేమనఁగా.

1. పక్వాహారము అపక్వాహారము కలిపి తినిన అజీర్ణ  
 ము కలుగ జేయును. కేవలము అపక్వాహారము తినిన ఎంత బల  
 మైన వస్తువైనను శరీరమునకు పడును.

2. అపక్వాహారమునకు జింహ్వాకంట వేరేఁగిమితిలేదు.

(3) ఆరంభములో అపక్వాహారము తినునప్పుడు మన

తెప్పడు అశలిగానుంటే అప్పడు తినవలెను.

(4) జిహ్వచాప్యాముండను, నరసముండను.

శ్రీగోపాలరావుగారి నీసంతమై నటువంటియు, అత్యద్భుతమైనట్టియు నూతన సిద్ధాంతముల ననుసరించి రోగులే కాకుండ నితరులు కూడా అవలంబించిన చాలాసౌఖ్యముగాను అనందముగాను యుండునని అప్పటినుంచి నానమ్మకము. యాజ్ఞవల్క్యబుద్ధునివలెనే వీరు కూడ ఆయన శాఖియులయినందుకు ప్రోపంచమునకు నూతన మార్గములు, సిద్ధాంతములు చూపుచున్నారు. కొలదికాలములో బెక్కుప్రజలు వీరిమార్గముల నవలంబించి సిద్ధాంతముల గుర్తెరుగుచు గాక. వీరిగ్రంథము ఈప్రోపంచములో కొత్తశకమును సూచించుచున్నది. ఇది ప్రతిదేశములోని ఆర్థిక, మత! దైవిక, సమస్యల నన్నిటిని విడగొట్టును. కావున ప్రతిదేశీయులకు అత్యవసరము. వీరు నోబెల్ బహుమతికి నర్హులని ప్రతిదేశీయులు గ్రహింప వచ్చును. 11-2-1929 హిందూపత్రికలో వెలువడిన పా 50,000 రేడియం బహుమతి ప్రతివ్యాధికి మూలకారణము కనుగొన శోధనకు నోడ్పడుట నిమిత్తము ఏర్పరచినట్లు ప్రచురింపబడినది. ఈబహుమానము వీరి ప్రస్తుత అపక్యాహార సిద్ధాంతము

సకల రావలసీయున్నది. రోగములకు మూలకారణమే కాక  
తన్నివారణోపాయము సహితము ఈగ్రంథములో సర్వజన  
ఆచరణీయముగాఁ జెప్పఁబడినది.

ఇ ట్లు .

గోపరాజ సూర్యనారాయణమూర్తి బి. ఏ. బి, ఇ.పి.

బోర్డుహైస్కూలు ఉపాధ్యాయుడు.

గుడివాడ

కృష్ణాపల్లె

3—6—29

శ్రీ లక్ష్మీనాథులు ఉ బి

—:0:—

నాకు వయస్సు 36 సంవత్సరములు నేను గతి 7-8  
ఏండ్లనుంచి శ్రీలక్ష్మీనాథులు రక్షితీనతచే తలసల ఆయాసము



కాళ్ళు వచ్చిన గుంటలు పడుటచే విస్తారముగా బాధపడి తెలు  
 గు ఇట్టి ఘోర చికిత్సలు చేసిన కుదరనందున లుంగులకూనీగారి  
 జలచికిత్స చేయదలచి బొల్లప్రగడ నుండరగోపాలరావుగారిని  
 తొట్టి అడిగి తీసుకున్నాను. వారు అపక్వకాయాధాన్యములు  
 అన్నమునకు బదులుగాను పప్పులకు బదులుగా ముడిపప్పు  
 ధాన్యములను కలిపి నానపెట్టుకొని నానాలికకు గూచి కలుగు  
 లాగున పాళ్లు చేర్చుకొని బీర్ణము ననుసరించి హెచ్చించుచు  
 తగ్గించుచు కొబ్బరికోరు నేతికి బదులు హితవగునంతవరకు తిని  
 నారింజపండ్ల రసములో అరటిపండ్లు పనికి పెరుగుకు బదులు  
 తిన్న కడుపు నిండుగా ఉండునని చెప్పిరి. మొదటలో పై ప్రకా  
 రము రెండుసార్లు ఉదయం సాయంత్రం మధ్యమధ్య ఆకాలయి  
 న వచ్చి కూరలుగాని పండ్లుగాని బియ్యముగాని వేరతనగ  
 బాదం తిని నీరు త్రాగమని చెప్పిరి. ఈ ప్రకారం చేసిన బా  
 చికిత్సయే పనిలేదని చెప్పినారు. గాని నేను పై పద్ధతిమూలం పా  
 డ జలచికిత్స కూడ చేసినాను నాకు తివ్వడం నోవ్వలు పైబా  
 లు పోయి నిమ్మలముగా నున్నటి. ప్రిస్తుతము బియ్యము భో  
 జనమును చేయచున్నాను. నాభర్తగారు పిల్లలతోను కూడ  
 చేయిస్తున్నాను. రక్తము కొంతవరకు స్వచ్ఛమైనది. ఈభోజ  
 నములను నెల్లు గంటలు కూడా అలా నడుపుచు కేరళా దివ్య

లొభము. అనవసరమైన దేహకష్టము, కాలవ్యయము, కూడా  
అనవసరములేదు. ఆవంటయందుపయోగించు కాలము దేశోప  
శాంతమైన పనులయందుపయోగించుటకు గాని, స్వవృద్ధి పొం  
డుటకు గాని, ఇతరసత్వినియోగ కార్యములయందు గడప  
వచ్చును. ఇట్టిఅహారమును భజించుటచే ఇహపరములకు సాధ  
నముగా కావచ్చుచున్నది. ఈగ్రంథకర్త చేయుపనికి భగవం  
తుడు తోడ్పడుగాక!

సి. వెంకటసుబ్బమ్మ.

అసిస్టెంటు

గవర్నమెంటు సెకరీట్రీస్కూలు ఫర్ డిమెంట్

రాజమండ్రి.

మనోనిగ్రహము



సోదర సోదరిమణులారా!

నేను అయిదారు నెలలు పూర్తిగా వదిలిన్నముఖిను!

మోసే యిచ్చటికి ఆస్తి తిలోనే పుండి నేను వ్రాయబోవునంగతి  
 చాలాగొప్పదిగా నెంచి అందరూ ఆచరించవలెనని కుతూహ  
 లముతో వ్రాయుచుంటిని మనజర్మనుపండితులు బొల్లాప్రగడ  
 సుందరగోపాలంగారి సిద్ధాంతానుసారం మనదేశమునందు అనే  
 కులు యీపచ్చితహారం అవలంబించవలెనని నాకోర్కే నేను  
 జబ్బువలన యీపచ్చితహారం తినుట మొదలిడ లేదుమితాహా  
 రం అలవాటుకొరకు ప్రారంభించియుంటిని, దానివల్ల ఇదివరకు  
 పున్న చిన్న చిన్న రోగములు యీపచ్చితహారంవల్ల మాయ  
 మయి చాలా నాకు దేశరోగ్యము గలిగినది. ప్రపంచములో  
 తిండిపోతులే మనల్ల అనేకవిధమైన బాధలు కలుగుచున్నవి  
 అన్ని బాధలలో హెచ్చుగాతిని బాధ పడడువాని బాధయే  
 నిజమయిన బాధ, నేను యీగింజల భోజనం మనస్సు స్వాభీనం  
 కొరకు వృత్తీక్షణికకొరకు అవలంబించియుంటిని. మన జీవితము  
 లో చిత్తశైల్యము ఉత్సాహము శరీరము యీగింజల భోజ  
 నమువల్ల పచ్చితహారంవల్ల మనకు కలుగును నమ్మడు నాఅను  
 భవము వ్రాసియుంటిని. అందరకు అదేఅనుభవమని నమ్ము  
 తాను శ్రీకృష్ణభగవానుడు కూడ గీతలోమితముగా ఆహారం  
 తినెడు పారికేయోగము సిద్ధించునని యీక్రొద శ్లోకమున  
 చెప్పియున్నారు.

శ్లో. యుక్తాహార విహారస్యయుక్తచేష్టస్య కర్మసు  
యుక్త స్వప్నా వభోధస్య.....

మితమైన యాహారము సంచారమును గలవాడును  
కర్మమును మితమైన వ్యాపారము గలవాడును మితమైన  
నిద్రయు మౌనునయును గలవారును గు ధ్యానాభ్యాసికియిదే  
భోజనము అని చెప్పియున్నాడు. మితాహారమువంటిదే యీ  
గిరిజాభోజనం సాత్వికాహారం రాజసాహారంకాదు ఉష్ణ కారం  
చేదు పులుపు దాహము కుంగడేయు పదార్థములు తినకూడ  
దు యీపచ్చితాహారములో అటువంటి దుర్గుణములులేవు మరో  
బలము శరీరబలము కూడ కలుగును. నాలినుభవము ముమ్మా  
టికి న్నాయుచున్నాను నమ్ముడు అందరూ ఆచరించెదరని  
కోరుచున్నాను.

ఇట్లు

చన్ద్రపల్లి నీతాదేవి.

జ్వరము-కడుపులో గాబర-వనునము.



నాకు సుమారు 60 సంవత్సరములు విభవ సావత్తర  
దనరానెలలో వైబాధలవల్ల శ్రమపడినాను మాకుటుంబ వై  
ద్యులు శివరాజురామా రావుసంతోషు గారు ముఖ్యులు పనిచె  
య్యవు పత్య ఆహారము ప్రకృతిశక్తి బాల్కుస్రిగడ నుండరగోపా  
లరావుగారిని అడిగి చాయము చెప్పినందున వైవాదిని అడగ  
గా గోధుమలు శెలగలు కాని పెళులు కాని పొట్టు తియ్య  
కుండా మతియేపప్పు ధాన్యములు గాని మూపయిటికి ఒక  
పాళు కలిపి నానబెట్టుకొని వాడనేసి పచ్చికూరగాయలు నా  
రింజపండ్లు నిమ్మకాయలు అరటిపండ్లు నాకు కావాసిచ్చి ను  
ట్టికికొబ్బరికోరుతో ఆకలైన ప్రతీసారి తినమనిచెప్పియున్నాను  
ఆప్రకారము చాయగా నాకు నాలుగురోజులలో జ్వరము  
వనునములు గాబరా తగ్గిపోయినవి నాలురోజులలో బుర్రు  
వచ్చినది నేను యిప్పటికిని ఆహారముతోనే నుండి మామూలు  
పనులు మామూలుగా చేసుకొనుచున్నాను నాకు పండ్లు లే  
నందున వై వస్తువులను చితకకొట్టుకొని ముద్దగా చేసి తిను  
చున్నాను.

పై సంగతులు మహాత్మ్య గాంధీగారు నన్ను బంగారు  
రాఘవయ్యగారి మేడలో అడగగా వారితో చెప్పినాను వారు  
నాపలువరుసను కూడా పరీక్షించి ఈ ఆహారమును వదల వద్దని  
సలహా చెప్పియున్నారు. కుమ్మరకుంట్ల రత్నమ్మ.

ది 6—6—29

## రే చీ క టి

గాతులు కనపడుట కష్టము

నా వయస్సు 22 సం॥ లు నాకు యీజబ్బు చిన్నప్పటి  
నుంచీయు క్రమక్రమముగా వృద్ధిఅవుచున్నది. యిందువలన  
మైల నేక ఇంగ్లీషు చికిత్సలు చేసినప్పటికి కుదరనందున రెండు  
సం॥లక్రిందట నుందరగోపాలరావుసంతులుగారిసలహామీదయ  
యీకూనీగారి జలచికిత్స చేయ ప్రారంభించినాను. మొదట  
చప్పిడిఅన్నము తింటూ పండ్లఆహారము మీద యీతొట్టిస్తాన  
ము రోజుకు రెండుపర్యాయములు చేస్తున్నాను. యీలాగు  
చేయుచుండగా పూర్వము నాకువచ్చిన జబ్బులు, అనగ జ్వర  
ము, తలనొప్పి, శరీరమంతయుతిమ్మిరి మొదలగుజబ్బులు యిప్పు  
డు మచ్చలుబయలు పడినవి. వీటినే క్రైస్తవు అందురు. యీలా  
గున్న స్తానము ప్రారంభించిన 6 నెలలువరకు బావపడినాను  
శరీరములోనున్న కుళ్లరక్తమంతయు పోయి కొత్తరక్తము  
టిగినది. శరీరము అంతయు కురుపులువేసివాటివ్సారా కుళ్లరక్త  
ము పోయినది. 6 నెలలు అయిన తరువాత నాశరీరము ఆరో

గ్యముగాను చాలా కులాసాగావున్నది. దీనితోపాటు సూర్య  
సమస్కారములుచేసిన చాలా ఆరోగ్యముగా వుండును కి నెల  
లనుంచి నాశరీరముమీద ఎర్రటి మచ్చలువలె లేచినవి. యీ  
స్నానముచేయుట వల్ల మచ్చలువేసినవి చేయవద్దని చాలామం  
దిపెద్దలు అన్నారగాని నేను వారిమాట లెక్కచేయకమనస్సు  
కంట్రోలు చేసుకొని ఆలాగునే స్నానముచేయుచు పత్యముచే  
యుచున్నాను. నెలరోజులకె మచ్చలు రంగు మారిశరీరములో  
కలియుచున్నవి యిప్పుడు ఆరోగ్యముగానేవున్నది. కాని మన  
ము తొందరపడి మానివేయ కూడదు యామార్గము నాకు  
చూపించి నాశరీరము బాగుచేసిన యీసుందర గోపాలరావు  
పంతులుగారి కనేకపందనములు సమర్పించుచున్నాను. యి  
టువంటి దేశోపకారమైన పనులుచేయు యాగ్రంథకర్తకు భగ  
వంతుడు తోడ్పడుగాక అని నేను ప్రార్థించుచున్నాను.

ఇట్లు

జె. బం గా ర రా వు

స్తూడెంటు, ఫిల్లిఫారం.

సక, ఆఫ్, జె, వి, సుబ్బారావు

హై డ్పా స్ట రు

గవర్న మెంటు ట్రైనింగుస్కూలు వరు మాస్టర్సు

రా జ మం డ్రీ

## పచ్చ కామిర్లు

నాకు రెండు సంవత్సరముల క్రిందట పచ్చకామిర్లు వచ్చి శరీరమంతయు పసుపురంగువలె అయినది. నాలుక, మొదలగు శరీరమంతయు అదేప్రకారముగా అయినది. అందులకు మా వాండ్లు కొన్ని దినములు ఔషధముల నిష్పించిచాలా కష్టపడినారు. అందువలన నేమియు లాభము కనిపించలేదు. ఆ ఔషధముల యందు నాకు నమ్మికలేక, నేను పట్టుపట్టి ఈజల వైద్యము అపకావ్యహారముతో ప్రారంభించితిని, వారము పదిదినములు జరిగినతోడనే నాకు సులువు కనిపించినది ఈ అపకావ్యహారము వలన నేనాజబ్బు అంతయు కుదిరి రెండుమాసములు అయ్యేవరకు ఆరోగ్యవంతురాల నయితిని. నాళం సుశీల

12—6—1229

రాజమహేంద్రవరము

## పండితాభిప్రాయము

కవిరాజు శ్రీపాద కృష్ణమూర్తిశాస్త్రిగారు వ్రాసినవి

అపకావ్యశాకాహారాద్వైత సిద్ధాంతము.

సీ. బొల్లం ప్రగడ వంశభూషణంబై నశ్రీ

సుందర గోపాలసూరివరకు

రచియించె దీని శాస్త్రప్రకారానుసం

ధానముగాఁ గొత్తదారి ద్రోకి

స్వానుభవమ్మును చర్చించి శాస్త్రము

పనుసరించి విభావముతిశయిల్లు



నూత్న సూత్రంబది యత్నంబునంజేసి

వెంటె భూమికి గల్పవృక్షమట్లు

ఆ. దీని నాశ్రయించి మానవుడు మెలంగె

నేని బలమునుఖము మేనికలర

దానబుద్ధి పాదల ధనలాభమును బొంది

యమరుడట్లు దనరుననుచు దోచు.

సీ. ఆహారనియమమే యాయువుం బోషించు

నాహారమే చంపు నఖిలజనుల

ఆహారమునఁ జేసి యమరులైరిది వాక

సులురోగములనెల్లఁ దొలఁగద్రోచి

యాహారమే రోగమూహింప నాహార

మాయమృతంబను నాఖ్యగాంచె

నట్టి యాహారమే యరసి భుజింపగ

వలెనని యిగ్రంథమెలమిఁ చెలుపు

తే. వంట యక్కరలేదని వంటవలన

జేడుగులగునని చెప్పఁచు జెట్లపండ్లు

కాయ ధాన్యాదులుం దిన నాయువధిక

మగును రోగాదులనడంచు ననుచుఁ జెప్ప.

శా. అదిగో భూజనులెల్లవారల్లు నపక్వాహారమే మోక్షమృతంబు

మోదంబందుచునుండిరంచునుడివెంపుం గాంచె రంచుంబ్రమా  
ణాదుల్ సూపుచుక్రొత్తచూర్ణమున దేహధార శాస్త్రంబునం  
పాదించెన్ రవిస్సుప్రసాదమున గోపాలుండుశ్రీపాలుండై.

శ్రీపాప కృష్ణమూర్తి శాస్త్రి

# తప్పాపులపట్టిక

పుట	తప్పు	పంక్తి	ఒప్పు
(ప్రార్థన శ్లోకములలో)			
1	యావల్క్య	1	యాజ్ఞవల్క్య
“	విద్యారంభం	5	“ విద్యారంభం
“	సర్వ	14	“ సర్వం
“	స్త్రీ	18	“ స్త్రీ
2	త్య	2	“ త్య
5	వాముటలో	1	వాముటలోముఖ్యదేశము
“	అచరణ	14	అచరణవల్ల
6	శుభదివసమ్ము	3	శుభదివసమునకు
“	అచరించుటతో	13	అచరించుటలో
7	అచరణవలన	1	అచరణవలన సశరించున

## (విషయసూచికలో)

2	విమర్శ	10	లిమర్శ
“	లిమర్శ	12	విమర్శ
5	నాగరికత	11	నాగరికత

## (ప్రథమాధ్యాయములో)

1	భుజించుచు	3	భుజించుచు
2	యాడువారై	17	యుండువారై

పుట	తీర్మాన	పంక్తి	ఓర్వ
3	మము	5	వ్యయమగునని
6	చున్నది	17	చున్నది
7	చుట్టు	12	చుట్టు
8	వెళ్ళ	5	వెళ్ళ
“	రెండిండింతలు	4	రెండింతలు
9	అణిమాణిసిద్ధులు	8	అణిమాణిసిద్ధులు
“	ఈశ్వరోద్దేశ	14	ఈశ్వరోద్దేశ
“	జిహ్వోద్రిమే	16	జిహ్వోద్రిమే
10	అసౌఖ్యము	15	అసౌఖ్యము
“	మానవకోటి	18	మానవకోటి
15	యందలిమంట	6	యందట్టుకొని
“	వ్యసనములు	15	వ్యసనములు
16	ఆయుర్దాయమును	16	ఆయుర్దాయము
17	మనుష్యుడు	19	మనుష్యుని
18	ముఖ	2	ముఖ
“	పోవుల	“	పోవులు
“.....		3	చమురులు
“.....		24	యనియందురు

పుట తపస్వ	పంక్తి	ఒకస్వ
20 డుచున్నది	16	పడుచున్నది
22 ఆహారము	„	ఆహారము
23 రంధ్రములగుల	5	రంధ్రములుగుల
24 స్వచ్ఛ	21	స్వచ్ఛ
29 పదార్థములు	14	పదార్థములు
„ మానవుడు	17	మానవునకు
„ బాధలే	21	బాధలేక
30 పోషణము	13	పోషణమునకు
31 ఆనంద	16	ఆహార
32 ఆవిరో	„	ఆవిరితో
33 మొత్తలు	1	మొక్కలు
39 కూనేగాను	„	కూనేగారు
44 మనజాతి	5	మానవజాతి
47 చున్నాడు	16	చున్నాడు
49 సూదికంట	11	సూదంటు
56 వస్తువు	16	నత్తువ
57 అనేకమంది	18	అనేక
„ డికి	20	నికి
58 పెంచువానికి	19	పెంచుచు
59 తృప్తి	9	తృప్తితో

పు ట	తపస్వ	పంక్తి	ఒప్ప
,, చాయ		10	చేయ
60 ప్రభావ		21	స్వభావ
61	నావిధాన	12	మావిధాన
,,	మగుచున్నది	21	పడుచున్నాము
62	కడుపునిండును	8	కలుగజేసికడుపునిండును
,,	యాశ్వాన	6	యాధ్యాయ
63	మనజునకు	4	మనుజునకు
64	హారము	4	హారముతో
,,	నావంటి	,,	మావంటి
67	క్రమమ	3	క్రమ
85	ములనే	10	మునందే
86	పాటూరి	14	పాటూరి
91	నీటిలో	13	.....
,,	పర్యాయము	17	పర్యాయముకు
92	వ్యాయామ	1	నేత్ర, వ్యాయామ
97	6 చున్నది		చున్నది
,,	స్తన్యమునం	21	స్తన్యములం
104	విచారము	5	ప్రచారము

గాంధీ మహాత్మునిచే వ్రాయబడి 1929 జూన్

13 వ తేదీని వెలువడిన ఎంగుయిండియాలో

ప్రకటింపబడిన వ్యాసమునకు

**17—6—29 తేదీ ఆంధ్ర పత్రిక**

**అనువాదము**

ఆహారవిషయమున నేను పిచ్చినమ్మకములను గలవాడ నని నాకిదివరకే పేరు వచ్చినది. నే నెచటికి వెళ్లినను నావలెనే పిచ్చినమ్మకములు కలవారి నందరిని ఆకర్షించు చుండును. ఆంధ్ర దేశములో నిట్టివారు చాలమంది కలరు. వారు తగుచుగా సబర్మతీ ఆశ్రమమునకు వచ్చుచుండురుగాన నే నిటీవల ఆంధ్ర దేశమునందు సంచారముచేసినపు డిట్టివారిని పెక్కుమందిని చూచుట తటస్థించినది. వారిలో నే నొకరినిగూర్చి మాత్రమే యీవ్యాసమున ప్రస్తావించ దలచితిని. ఆహార సంస్కరణము నం దతనికి గల దృఢ విశ్వాసమువలన నతడు ప్రశంసనీయు డని నేను గ్రహింపగలిగితిని. నేను 20 ఏండ్ల వయసున లండను నగరమున బారిస్టరు పరీక్షకు చదువుచున్నపుడు యేపద్ధతిని కొంతకాల మనుసరించి అనమగ్రమముగా వదలివేసితినిో అట్టి ఆహారపద్ధతి నిపు డితని ప్రోత్సహము వలన నేను మరః ప్రారంభించితిని. అతని దృఢవిశ్వాసమే నన్నటుల నిర్భరంబుచినది.

శ్రీయుత బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు  
(ప్రకృతి చికిత్సాపరిజ్ఞాత, రాజమహేంద్రవరము)

విశాఖపట్టణమునం దొక సర్వేనూపరింటెండెంటు మొదట అపక్వాహారమును గూర్చి నాకెఱిగించెను. ఆనూపరింటెండెంటు అపక్వాహారమును తినుచుండెను. శ్రీయుత గోపాలరావుగారు రాజమహేంద్రవరమునం దొక ప్రకృతి చికిత్సాలయము నేర్పరచి తన సర్వకాలమును దానికొరకే వినియోగ పరచు చున్నారు.

గోపాలరావుగారికిని, మహాత్మునకును జరిగిన సంభాషణ

గో-కటిస్నానములు మున్నగు ప్రకృతి చికిత్సలుగూడ చాలవరకు మంచివేగాని అవికూడ అనమంజనములే. వ్యాధులును పూర్తిగా నిర్మూలించవలె ననిన ఆహారమును పచనము చేయుటకు పొయిలు కట్టెలు నిప్పులు మున్నగువానిని పూర్తిగా పరిత్యజింపవలెను. జంతువు లెటుల అపక్వపదార్థములను తినునో మనముగూడ నటులే వానిని తినవలెను.”

మ—అట్లులైన నేనుకూడ అపక్వపదార్థములను తినుమని మీరు సలహా నిచ్చెదరా?

గో—నిశ్చయముగా. దాని కేమిసంశయము? చిరకాలమునుండి అజీర్ణవ్యాధివలన బాధపడుచున్న వృద్ధులగు స్త్రీలకును పురుషులకునుగూడ మొక్కలు మొలచిన గింజలు మున్నగువానిని సమభాగములుగా ఆహారముగా నియమించి వారి

యజ్ఞోర్ణవ్యాధులను నేను పూర్తిగా కుదిర్చితిని.”

మ—కాని దీనికి పరీక్షావస్తకారత యుండితీరవలెను”

గో—“అట్టి దెంతమాత్రమును లేదు. గంజగలపదార్థములును మాంసకృత్పదార్థములును యితరపదార్థములును గూడ యెవరికైనను యెప్పుడైనను వుడికించి, తినినపుడుకంటె వుడికించకుండ తినినపుడే కడుశీఘ్రముగా జీర్ణమగును. మీరీ రీతిగా తిని చూచినచో దానిలాభము మీకే తెలియగలదు.”

మ—మీరిందులకు పూచీపడెదరా? దీనివలన నాలంత్యక్రియలు ఆంధ్రదేశమునందె జరుగుట తటస్థించినచో నాశరీరముతో పాటు మీశరీరమునుగూడ ఆంధ్రదేశీయు లొకచితిమిదనే దహనము చేసెదరు.”

గో—“నే నిందులకు పూచీపడెదను.”

మ—“అట్లులైన మొక్కలు మొలిచిన గోధుమలను పంపుడు. నేటనుండియే నేను ప్రారంభించెదను.” అని నేనంటిని.

ఆరీతిగా గోపాలరావుగారు మొక్కలు మొలిచిన గోధుమలను పంపిరి. అతడు వానిని నాకొరకు పంపెనని నాభార్యకు తెలియనందున వాని నామె పలఁటీరులకిచ్చినది. వారు వానిని నమలివేసిరి. కావున ఆమరునాడు అనగా మేనెల 9వ తేదీని (9-5-29) నే నావద్దతిని ప్రారంభించితిని. తదాదిగా నే నపక్వాహారమునే తినుచుంటిని. దీనిని ప్రారంభించి యిప్పటికి (9-6-29) నెల రోజులైనది.

ఈ ఆహారమును తినుటవలన నాకెట్టినష్టమును కల



లేదు. మొదట 5 పౌనులు తూకములో తగ్గెను గాని నాశక్తి యేమియును క్షీణింపలేదు. జూనునెల మొదటి తేదీనుండి మరల తూకము హెచ్చున్న సూచనలుగూడ కనబడుచున్నవి.

నేనీపుడు తినుచున్న పదార్థములు

8 తులములు మొక్కలు మొలచిన గోధుములు

8 తులములు శాదంపప్పు (స్వీటు, ఆల్మండ్సు) నూరినముద్ద.

8 తులములు లేతకకలు నూరినముద్ద. 6 పులుపునిమ్మపళ్లు

2 అవున్నలు తేనె వారమునకు రెండు మూడుసారులు లేక

రోజువిడిచిరోజు గోధుములకు బదులుగా మొక్కలు మొల

చిన పప్పుగింజల (గ్రామును) తినుచుందును.

1. పెనలు, మినుములు, కందులు, శనగలు, పులవలు, బొబ్బరులు, అనఁములు, మున్నగునవి పప్పుగింజలు (గ్రాము)

2. బియ్యము-గోధుములు-చోళ్లు-జొన్నలు మున్నగునవి ధాన్యములు (గ్రెయిన్సు)

గోధుములను మాని పప్పుగింజలను తినినపుడు శాదం పప్పు ముద్దకుబదులుగా కొబ్బరిపాలను త్రాగెదను. ఉదయమున 11 గంటల కొకసారియు సాయంకాలము 6½ గంటల కొకసారియును రోజుకు రెండుసారులుమాత్రమే భుజించెదను. నీళ్లు సుమాత్రము నేను మరిగించియే త్రాగుచున్నాను. దానిలో నిమ్మపండుచేసఁగూన, తేనెనువేసి పుదయమున నొకసారియును మరల మధ్యాహ్న మొకసారియును రోజుకు రెండుసారులు మాత్రమే నీళ్లు త్రాగెదను.

మొక్కలు మొలచు ప్రక్రియ.

పప్పుగింజలన్నియు, గోధుములుగూడ కిర గంటలలో మొక్కలు మొలచును. ధాన్యములను 24 గంటలసేపు నీళ్ళ లో నానవేసి పిమ్మట నీళ్లువంచివేయవలెను. గతరాత్రి ధాన్య ములను నీళ్ళలో నానవేసి మరునాడు సాయంత్రము వరకును నీళ్ళలోనుంచి అప్పుడు ఆనీళ్లు వంచివేయవలెను. పిమ్మట నొక ఖద్దరుగొడ్డను తడిపి ఆగింజలను దానిమీదపరచి ఆ రాత్రియంత యు నుంచవలెను. తెల్లవారుసరికి వానికి మొక్కలు వచ్చును. నోటిలోపళ్లును దంతములను బాగుగానున్న ఆగింజలనే నమల వచ్చును. లేనిచో వానిని నూరి ముద్దచేసి తినవచ్చును.

కొబ్బరిపాలను తీయుపద్ధతి.

ఒక కొబ్బరికాయలోనండు కొబ్బరిలో నాలుగవ భాగ మును సన్నముగా తురిమి ఒకడశసరి ఖద్దరుగొడ్డలోవేసి పిండిన చో కొబ్బరిపాలు వచ్చును.

ఈవిషయమున నాకు సలహాల నియ్యగోరు సంస్క ర్తల కీ విషయములు చాలును. ఇంతకంటె హెచ్చుగా వివర ములను వ్రాయనవసరములేదు. ఇదివరకు పెక్కుసంవత్సరములు నేను అపక్వపదార్థములను గూడ తినుచునే యుంటినిగాని యెప్పుడును విడువకుండ 15 రోజులకంటె హెచ్చుగా అపక్వ ములగు ధాన్యములను పప్పులను తినియుండలేదు. కావున ఏ

విషయమునం దనుభవముగలవాగు తనకు అనుభవమును నాకు తెలుపగోరెదను.

ఇది చాల ముఖ్యవిషయమునని నాకు తోచినందున నాప్రయత్నమయొక్క వివరములు నీ అధ్యయనమునందు ప్రసాదించి, ఇది సఫలమైనచో చాలామంది స్త్రీలును పురుషులునుగూడ తమ ఆహారపద్ధతిలో అద్భుతమైనవిని మార్పులు చేయ గలుగుదురు. ప్రస్తుతమున్న సంబంధములను అధ్యయనము గలుగుచున్నవేగాని సాఖ్యమేమియును గలుగుట లేదు. ఇది సఫలమైనచో స్త్రీలకీవంట బాధ పూర్తిగా తొలగిపోవును. అవశ్యావశ్యత మయొక్క విలువ అపారము. మనకి మునుపటియునుగూడ దీనికి సాటికాదు. ఈపద్ధతి నవలంబించిన ధనవ్యవస్థయు గూడ చాల తగ్గిపోవుననుట కట్టిసందేహమునులేదు. కావున ఆహార సంస్కరణము నామోదించు వ్యక్తులైన దుర్బలులును బుద్ధులును గూడ యీ విషయమున సానుభూతితో తోడ్పడ గోరెదను.

ఈ విషయమున గోపాలరావుగారికి గల దృఢవిశ్వాసము నాకింకను కలుగలేదు. నేనిందులో కృతానుష్ఠానమునని గూడ నేనిపుడు చెప్పజాలను. నేను చాలా జాగ్రత్తగానే తోడ్పడినదిని పరీక్షించుచున్నాను. ఇతరులు అనుభవమును పోలికగాని నా అనుభవముతో పోల్చుకొనుటకే ననీ విషయములు నిపుడు ప్రకటించితిని గాన నెవరును అంధప్రాయముగా దీని విమర్శించ గూడదు" అని మహాత్ముడు వ్రాసెను.

మ.రా.:

మహాత్మాగాదికాహార సమస్యతోధనవిషయమైన చిర  
కాలానుభవము, శ్రమివారిదేహమునందలిభీతిలేమి అభిమానరా  
హిశ్యమే వారిని యిట్టి సూతనసూత్రపరీక్షకు ప్రోత్సహించి  
దింపినవి. ఇతరులకు శరీరమున కేమిసప్తము కలుగునోయరుభీతి  
చే సూతనసూత్రకృహరసూత్రమును నిరసించి యవలంబింపరు.  
అనుబంధించిన మహాత్మాగాదికి మంచిఫలితము గలిగియున్న  
ది. అనుచు సమానే సనుభూతమును పారదోలినగాని పూర్తి  
యగు లాభములు కలుగవు. గ్రంథములో చెప్పబడియుండు  
చ నమున మహాత్మా మవలంబించిన శరీరము శుష్కించుట  
బరువు తగ్గుటయుండదు.

కేవలము అపకృహరమును యేవిధమైన శక్వాహార  
ముతోనూ మిశ్రమముచేయక భుజించినచో సర్వజ్ఞులులే  
గాని సప్తములు కలుగజాలవు.

ఈగ్రంథము చివరను ప్రచురింపబడిన వివిధజనుల అప  
కృహరభక్షణానుభవము యీనూతన సిద్ధాంతముయొక్క  
నిజమును, ఉపయోగములు ధృవపరచుచున్నవి.

గ్రంథకర్త.

బ్రహ్మశ్రీ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు గారు తమ బ్రా  
హ్మణ సంశయముల దిద్దింది లోకహితముకై పాటుపడెడి మహా  
నీయులలో నొకరు. ఇహపరసుఖముల కత్యవసర కర్మసాధన  
మైన దేహబలమును ఆరోగ్యమును మానవులకెట్లు లభించునో

వీరెల్లపుడు నాలోచించు చుందురు. వీరి యపక్వశాశన  
ద్వైతసిద్ధాంతము క్రొత్తదగుటచే వింతగఁదోచినను ము  
చేఁ గొనియాడఁబడిన సాత్వికాహారమునకుఁ దీసిపోన  
వన్నెదెచ్చునని నానమ్మకము. వీరి సహవాస బలముచే  
యాహారమునందలి గుణము గ్రహింప వేడుకకలిగి కొంత  
ము దానిని సేవించితిని. ఆరోగ్యమును బలమును సంగతి  
గోరువారికిదియే యుక్తమైన యాహారమని యనుభవము  
జెప్పఁగలను. అసాధ్యరోగపీడితులు కొందఱి విధానము  
రోగవిముక్తులై సుఖించుటయు నే నెఱుంగుదును.

శ్లో. బొల్లాప్రగడ సద్వంశ!

మాక్తికేన మహాత్మనా!

రచితో గ్రంథరాజోయ!

మాస్తామా చంద్రతారకం!

ఇట్లు సుజనవిధేయుఁడును రాజమహేంద్రవరము  
బోధనాధ్యసన పాఠశాలలోని తెలుఁగు పండితుఁడును,  
ధ్రాంగ్ల గీర్వాణాద్యప్త భాషావిశారదుఁడును, ధార్మిక  
కథ్యతుఁడును ధన్వంతరీ సమాజమున కుపాధ్యక్షుఁడును  
డితోపాధ్యాయ పరిషత్తుకు మండలకార్యదర్శియును,  
దూసమాజ వ్యాయామశాలలో కార్యనిర్వాహకుఁడును,  
రణమంత్రజ్యోతిష వేదాంత శాస్త్రజ్ఞుఁడును అగు:—

అయిలావర్షుల వెంకటశా